

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целобно

при недостатке
кальция





SHOUT
SHARE **IT**

Annotation

Роль кальция в организме очень велика. Он формирует скелет, влияет на процессы свертывания крови и обмен воды, нормализует обмен углеводов и хлорида натрия. Регулирует мышечное сокращение и секрецию гормонов, снижает уровень проницаемости стенок сосудов, обладает противовоспалительным действием, способствует регулированию давления. Недостаток или избыток кальция нарушает кислотно-щелочной баланс в организме... Поступление кальция в организм человека должно происходить постоянно – с рождения и до глубокой старости. Особенно важен кальций для детей, ведь их косточки активно растут. Кальций относится к трудно усваиваемым минеральным элементам, поэтому необходимо уделять большое значение продуктам питания, непосредственно с которыми кальций поступает в организм. Готовьте по рецептам, которые приведены в нашей книге, и будьте здоровы!

- **Ирина Вечерская**

- Предисловие
- Болезни костной системы
- Профилактика заболеваний костной системы
- Микроэлементы для укрепления костей
- Кальций в организме человека
 - Значение кальция
 - Дефицит кальция
 - Избыток кальция в организме
- Кальций в продуктах питания
- Кальций в кулинарии
 - Салаты
 - Салат из моркови и петрушки
 - Салат из корневого сельдерея, яблок, хрена
 - Салат из яблок и хрена
 - Салат «Здоровье»
 - Салат весенний
 - Салат из свежих огурцов с любистком
 - Салат с редиской и огурцами
 - Салат из свежих помидоров и огурцов
 - Салат из помидоров и лука
 - Салат зеленый с луком
 - Салат из яиц и хрена

- Салат из помидоров и яиц
- Салат из яиц и зеленого лука
- Салат с зеленью и яйцами
- Салат из редиски и яиц
- Салат из редьки и лука
- Салат из редьки со сметаной
- Салат из свежей капусты и чернослива
- Салат с рубленой зеленью
- Овощной салат с рыбой
- Салат из копченой рыбы с овощами
- Салат из рыбы с помидорами
- Салат из трески с хреном
- Сельдерей с орехами
- Салат яично-яблочный
- Салат из лука-порея
- Салат из сырой моркови с медом и орехами
- Салат из брюквы с яблоками
- Салат из тыквы
- «Селедочный форшмак» из свежей капусты
- Сладкий помидорный салат
- Салат ассорти
- Салат сельдерейно-яблочный
- Салат с мягким домашним сыром
- Салат из кильки
- Рыбный салат с огурцами
- Полезное ассорти
- Салат овощной
- Салат из сырого лука с яблоком
- Салат с заправкой
- Салат из краснокочанной капусты
- Салат из свежих овощей с цитрусовой приправой
- Паштет из печени для бутербродов
- Приправа из сметаны и чеснока
- Приправа из сметаны и зелени
- Первые блюда
 - Молочно-гороховый суп
 - Крестьянская молочная похлебка
 - Суп молочный с манными клецками
 - Суп молочный с картофельными клецками
 - Суп молочный с капустой
 - Суп молочный с гренками
 - Суп молочный с ячневой крупой

- Борщ полтавский
- Борщ с репой
- Борщок свекольный
- Суп из сухого гороха
- Грибная похлебка
- Суп с рисом и зеленым горошком
- Суп вегетарианский
- Суп овощной
- Суп с сыром
- Суп из моркови и сельдерея
- Суп «волынський»
- Сборная солянка
- Рассольник
- Чесночная похлебка
- Суп из свежей рыбы с овощами
- Суп из шпината
- Весенний суп
- Суп фасолевый по-деревенски
- Суп из укропа с клецками
- Грибной суп на мясном бульоне
- Хаш по-армянски
- Хаш бакинский
- Хаш грузинский
- Вторые блюда
 - Почки в сметане
 - Курица в томатном соусе
 - Цыпленок в муке
 - Курица с картофелем и фасолью
 - Мясной фарш с овощами
 - Мясо с грибами
 - Картофель (вареный), фаршированный творогом
 - Картофель (сырой), фаршированный творогом
 - Рулет рыбный
 - Рыба с картофелем
 - Фаршированная рыба
 - Рыба в фольге
 - Цветная капуста с ветчиной
 - Капуста в маринаде
 - Кабачки фаршированные
 - Запеканка по-монастырски
 - Холодец-1
 - Холодец-2

- Холодец-3
- Заливное из рыбного филе
- Судак заливной
- Жареная курица с черносливом
- Курица с сыром и шпинатом
- Тушеная курица с овощами
- Гусь или утка по-деревенски
- Рисовая запеканка с курицей
- Запеканка из капусты
- Рыба, запеченная с баклажанами
- Шарики рыбные
- Помидоры, фаршированные грибами
- Рис по-восточному
- Рис по-монастырски
- Солянка рыбная
- Рыба, запеченная в омлете
- Рыба, тушенная в горшочке
- Сосиски рыбные
- Хрустящая камбала со специями
- Плов с мясом
- Плов с курицей, замаринованной в простокваше
- Луковник
- Блины гречневые
- Галушки
- Галушки творожные
- Гречневики
- Помидоры, фаршированные яйцами
- Картофель по-деревенски
- Овощные голубцы
- Пудинг из кабачков и яблок
- Свежие огурцы, фаршированные овощами
- Котлеты из перца
- Жаркое из тыквы
- Картофельные «калитки»
- Капустные крокеты
- Морковные (или свекольные) котлеты
- Помидоры по-николаевски
- Клецки картофельные с крупой
- Пицца на сковороде
- Овощные оладьи
- Морковные (или свекольные) котлеты
- Картофельные палочки
- Икра баклажанная

- Гречневая каша с яблоками
- Пшенная каша с тыквой
- Каша с яблоками
- Каша пуховая
- Десерты
 - Творожный десерт с ягодами и фруктами
 - Яблоки, фаршированные рисом и изюмом
 - Банановый творог
 - Суфле морковное
 - Творожный пудинг
 - Морковь с творогом
 - Кнедли с абрикосами
 - Сырные шарики
 - Апельсиновое сливочное масло
 - Творожные кнели
 - Домашний сыр
 - Желе молочное
 - Желе апельсиновое (лимонное)
 - Желе вишневое
 - Желе морковное
 - Домашняя простокваша (первый способ)
 - Домашняя простокваша (второй способ)
 - Варенец
 - Варенец (старинный рецепт)
 - Каймак
- Напитки
 - Молочный коктейль
 - Бананово-молочный напиток
 - Молоко с фруктовым соком
 - Кисель молочный
 - Кисель из черники
 - Кисель из ревеня
 - Кисель из сухих фруктов
 - Кисель из любых свежих ягод
 - Кисель из меда
 - Кисель овсяный кислый
 - Яблочная вода
 - Изюмный отвар
 - Отвар шиповника
 - Отвар из черники
 - Коктейль из кураги
 - Клюквенный морс
 - Брусничный морс
 - Лимонный морс

- Морковный сок со сливками
- Компот из чернослива, изюма и кураги
- Компот из слив
- Напиток «Здоровье»
- Напиток из чернослива
- Компот из персиков
- Компот из свежих фруктов и дыни

Ирина Вечерская
100 рецептов при недостатке
кальция. Вкусно, полезно, душевно,
целебно

Предисловие

Значение микроэлементов для развития и жизнедеятельности человека нельзя преувеличить. Они влияют на рост и развитие организма, процессы кроветворения, оплодотворения, дыхания, иммуногенеза. Если удастся поддержать в организме оптимальный баланс микроэлементов – значит, удастся сохранить молодость, бодрость и крепкое здоровье надолго!

Среди микроэлементов особо следует выделить кальций.

Кальций является жизненно необходимым элементом, без него мы не могли бы жить. Почти каждой клетке, включая клетки сердца, нервов и мышц, необходим кальций для обеспечения нормальной жизнедеятельности.

Кальций – это основа структурной костной ткани организма человека. Этот элемент является самым необходимым минеральным веществом буквально с рождения человека и до глубокой старости. В основном кальций, имеющийся в человеческом организме, находится в зубах, скелете.

Польза кальция состоит в его непосредственном участии в обмене веществ организма человека, при недостатке кальция происходит сбой обменных процессов. Достаточное количество кальция значительно снижает риск многих заболеваний, например, таких как сахарный диабет или рак толстой кишки.

Особенно необходим кальций для детей, когда происходит формирование скелета человека. Существенный недостаток этого элемента приведет к непоправимым последствиям для роста ребенка.

Кальций является незаменимым компонентом для сердечно-сосудистой системы, достаточное количество кальция обеспечивает здоровье сердца. Именно кальций эффективно способствует снижению артериального кровяного давления, этот элемент выводит из человеческого организма избыточный натрий, который приводит к гипертонической болезни.

Роль кальция в организме человека нельзя недооценивать. Кальций формирует скелет человека, влияет на процессы свертывания крови и обмен воды, нормализует обмен углеводов и хлорида натрия. Этот минерал также регулирует мышечное сокращение и секрецию гормонов, снижает уровень проницаемости стенок сосудов, обладает противовоспалительным действием. Недостаток или избыток кальция нарушает кислотно-щелочной баланс в организме.

Поступление кальция в организм человека должно происходить постоянно – с рождения и до глубокой старости.

Кальций относится к трудно усвояемым минеральным элементам. Именно поэтому необходимо уделять такое большое значение продуктам питания, непосредственно с которыми кальций поступает в организм человека.

От составителя

Болезни костной системы

В течение жизни человека костная система претерпевает различные изменения. Во внутриутробном периоде костная система состоит из хрящевой ткани. На 7—8-й неделе внутриутробной жизни начинают появляться признаки окостенения костной ткани. К моменту рождения этот процесс заканчивается.

Для разных костей сроки появления признаков окостенения и завершения этого процесса различны. На основании изучения возрастных изменений в костях антропологи устанавливают возраст человека.

Химический состав костной системы также подвержен значительным изменениям в зависимости от возраста. У маленьких детей в костях больше органических веществ, поэтому кости у них отличаются большей гибкостью и редко ломаются.

С возрастом из костей вымываются органические компоненты, кости становятся менее эластичными и более хрупкими, вследствие чего переломы костей относительно чаще наблюдаются у стариков.

Костная система чутко реагирует на различные процессы, протекающие в организме. Одной из наиболее важных является связь между костной системой и железами внутренней секреции. В период до половой зрелости активно функционирует гипофиз, который вырабатывает гормоны, влияющие на рост, обмен веществ и репродуктивную функцию, с его деятельностью связано появление процесса окостенения.

С началом полового созревания на дальнейшее развитие костной системы влияют в основном половые гормоны. Состояние костной системы зависит также от мышечной деятельности. У людей, занимающихся физическим трудом, кости массивнее и крепче, чем у людей умственного труда. Благодаря рациональным физическим упражнениям лучше развиваются все отделы скелета ребенка, включая грудную клетку, что благоприятно отражается на развитии внутренних органов, в частности сердца и легких. Физические упражнения позволяют направленно воздействовать на рост костей и способствуют гармоническому развитию тела человека. На этом основана лечебная физкультура, помогающая заживлению повреждений костной системы и исправлению различных дефектов

скелета. Большое влияние на развитие скелета оказывают условия питания. Неправильное питание особенно опасно для маленьких детей, нормальное развитие которых невозможно,

если с пищей в их организм не поступают вещества, необходимые для построения клеток и тканей, роста и функционирования скелета, мышц, сердца и т. п. Дефицит витамина D ведет к рахиту, витамина А – к отставанию в росте.

Длительный недостаток кальция в пище приводит к нарушениям костеобразования. Важно, чтобы в рационе соблюдалось определенное соотношение между кальцием и фосфором. В наибольшей степени этим требованиям отвечают молоко и молочные продукты. Потребность организма в кальции особенно велика у беременных и кормящих матерей. В этот период с молоком матери кальция выделяется из организма больше, чем поступает с пищей. Отрицательный баланс кальция покрывается за счет поступления его из скелета. Важно также, чтобы в организм поступало оптимальное количество микроэлементов, белка и других питательных веществ.

Заболевания костной системы весьма многочисленны и разнообразны. Различают болезни травматического происхождения (трещины, переломы); воспалительного характера (остеомиелиты); дистрофические заболевания, связанные с нарушением тканевого питания, могут быть вызваны токсическими, пищевыми, эндокринными и другими факторами (рахит, остеомалация, паратиреоидная остеодистрофия); обширную группу составляют диспластические заболевания, в основе которых лежат нарушения развития костной системы. К ним относятся, например, укорочение и нарушение формы отдельных костей или групп костей, возможны нарушения правильных взаимоотношений между отдельными костями, что приводит к деформации скелета.

Переломы костей вызывают глубокие и многообразные изменения в организме пострадавшего. При этом происходит усиленный распад тканевых белков, жиров, углеводов и изменение обмена костной ткани. Ознакомившись с процессом распада при переломах, путем введения веществ, обмен которых нарушен, можно направленно воздействовать на патологию. Процесс срастания переломанных костей может пройти быстрее и менее болезненно.

Рахит до настоящего времени остается одним из наиболее часто встречающихся заболеваний детей раннего возраста. Чаще всего оно обусловлено D-витаминной недостаточностью. Характерный признак рахита – поражение костной системы, при этом нарушается процесс отложения минералов, веществ, вследствие чего кости становятся мягкими, под влиянием веса тела ноги искривляются. У ребенка, больного рахитом, длительное время не зарастают роднички, увеличены теменные и

лобные бугры, зубы прорезаются позднее, иногда искривляется позвоночник; на костно-хрящевой границе ребер появляются утолщения – так называемые рахитические четки. При рахите дети, как правило, худые, ноги у них кривые, голова и живот большие. Заболевание, связанное с недостатком витамина D у взрослых, называется остеомалация. Она может наблюдаться у женщин во время беременности или сразу же после родов. При этом заболевании вследствие деминерализации кости легко искривляются.

Искривление позвоночника у детей довольно распространено; наиболее частой причиной его является недостаточное развитие мускулатуры и длительная статическая нагрузка в условиях неправильного положения тела. Вначале искривление позвоночника проявляется в виде нестойкого дефекта осанки, корригируемого самим ребенком. Если порочная установка корпуса сохраняется постоянно, возникают вторичные изменения со стороны связочного аппарата и костной части позвоночника.

Возникновение порочной осанки может быть обусловлено несоответствием высоты стола и стула росту ребенка, а также привычкой сидеть на далеко отставленном стуле. Согнутое положение корпуса может возникнуть во время учебных занятий при наличии нарушений со стороны зрения, слуха, плохого освещения рабочего места. К отрицательным моментам следует отнести также сон и отдых ребенка на слишком мягкой постели с большой подушкой.

Неправильное положение корпуса тела особенно отрицательно сказывается на фоне слабого развития мышц, главным образом мышц спины. Неправильная осанка может превратиться в стойкое искривление позвоночника, которое трудно поддается исправлению. Знание причин, вызывающих повреждение позвоночника, помогает предупредить возникновение этого заболевания. Необходимо устранить все условия, которые могут отрицательно сказаться на форме позвоночника.

Патологические процессы в скелете, в частности остеохондропатии, могут возникнуть в результате длительных физических перегрузок, вызванных такими факторами, как неконтролируемые чрезмерные занятия спортом, статические перегрузки (за партой, столом). К причинным факторам относятся также повторные микротравмы, травмы и другие воздействия, нарушающие питание кости.

Остеохондропатия – понятие собирательное, включающее ряд заболеваний костно-суставного аппарата. Различают более 20 видов остеохондропатии. Наиболее характерна болезнь Келера II,

при которой возникает болезненность второй плюсневой кости (находится в стопе) вначале при нагрузке, а в последующем при стоянии и в покое. Постепенно боль усиливается, возникает хромота. Это заболевание чаще всего встречается в детском и юношеском возрасте, Оно протекает доброкачественно, и при своевременном и правильном лечении отмечается благоприятный исход. Для предупреждения остеохондропатий необходимо избегать перегрузок нижних конечностей, повторных травм. Очень важное значение имеет ношение правильно подобранной обуви.

Болезнь Дейчлендера– патологическая перестройка плюсневых костей (их в стопе 5); возникает в результате чрезмерной нагрузки, обусловленной функциональной недостаточностью стоп и их деформацией, в частности при плоскостопии, шпорах, деформирующем артрозе суставов стоп и др. Наиболее характерные признаки заболевания – резкие боли в переднем отделе стопы и припухлость. Предрасполагающими факторами являются перегрузка ног, связанная с профессией, ношение неудобной обуви и др. Для предупреждения болезни Дейчлендера важно своевременное выявление первых признаков и их лечение.

Известно множество заболеваний костной системы. Многие из них сопровождаются ограничением подвижности, а некоторые могут приводить и к полному обездвиживанию человека.

Злокачественные и доброкачественные опухолки костей представляют серьёзную угрозу для жизни и здоровья, требующие часто проведения радикального хирургического лечения; обычно поражённую конечность ампутируют. Помимо костей нередко поражаются и суставы. Болезни суставов часто сопровождаются значительным нарушением подвижности и сильными болями.

Остеопороз– другое проявление авитаминоза D у взрослых, при котором наблюдается разрежение костной ткани. Это заболевание является, пожалуй, самым распространенным у взрослых людей, как рахит в детском возрасте. Кости становятся чрезмерно пористыми. Авитаминоз D может быть обусловлен недостаточным ультрафиолетовым облучением, нарушением соотношения между кальцием и фосфором в пище, нарушением всасывания минеральных веществ, в связи с заболеванием кишечника и почек. Загрязненная атмосфера промышленных городов затрудняет влияние солнечного света на процесс образования витамина D в организме. Поэтому жители больших городов чаще испытывают недостаток витамина D, что отрицательно сказывается на состоянии костной системы, особенно в процессе роста. Длительное пребывание на воздухе, правильное питание, четкий режим и распорядок дня, занятия

спортом, а также медикаментозное лечение по строгому предписанию врача позволяют предупреждать возникновение заболевания и вовремя ликвидировать его.

При остеопорозе увеличивается ломкость костей, кости становятся хрупкими; это системное заболевание скелета чаще всего возникает у пожилых людей и у женщин после менопаузы.

Существует несколько современных методик, с помощью которых учёные делают анализ состояния костной системы организма человека. Это необходимо на ранней стадии диагностики такого заболевания, как остеопороз. Для этого заболевания характерен процесс истончения костей, который приводит к переломам и другим неприятным последствиям. Одним из таких методов является рентген, с помощью которого можно выявить признаки истончения костей, когда заболевание протекает на последней стадии. Рентген определяет остеопороз в том случае, когда уже на 30 % утрачена плотность костей. Но положительной стороной такого сложного технического метода, как рентген, является выяснение силы кости и возможность правильно поставить диагноз.

Органические вещества и кремний придают эластичность костям, а значит, увеличивают их сопротивляемость переломам.

Кремний принимает активное участие в образовании соединительной ткани и особенно необходим хрящам. Он не является доминирующей частью костной массы, но отвечает за придание ей формы. Кремний препятствует избыточному накоплению кальция: кальций и кремний – антиподы.

При переломах костей наш организм увеличивает содержание кремния в костях в 50 раз по сравнению с обычным состоянием. Как только кости срастутся, уровень кремния приходит в норму.

Основная причина остеопороза – снижение содержания кальция и других микроэлементов в костной ткани (меди, магния, фосфора, цинка, марганца, бора, фтора, кремния).

Наиболее подвержены развитию остеопении и остеопороза – женщины в постменопаузальном периоде и мужчины в возрасте после 65 лет.

Суточная потребность организма в кальции в период менопаузы и после 50 лет – 1200 мг. В пожилом возрасте получить такое количество кальция с помощью сбалансированного питания уже тяжело. Поэтому единственный выход – прием лекарственных препаратов, содержащих кальций и витамин Д, который помогает минералу лучше всасываться, в оптимальных по возрасту дозировках.

Переломы у пожилых женщин могут возникать даже без падений, при обычном наклоне туловища, или при подъеме с

кровати. В особо тяжелых случаях зачастую это может привести к инвалидности. Потеря костной ткани у мужчин связана со снижением уровня тестостерона, а у женщин – со снижением уровня эстрогена. К основным причинам развития остеопороза относят:

- ◆ Пожилой возраст. В этот период организм начинает плохо усваивать кальций.

- ◆ Длительное соблюдение различных диет, особенно если из повседневного рациона были исключены молочные продукты.

- ◆ Гистерэктомия (удаление матки) с удалением обоих или одного яичника.

- ◆ Чрезмерные физические нагрузки, вследствие которых истощается продукция женских половых гормонов (марафонский бег, неадекватные силовые упражнения и пр.).

- ◆ Злоупотребление алкоголем и интенсивное курение.

- ◆ Недостаточное количество кальция в рационе.

- ◆ Период беременности. В случае недостатка в рационе матери кальция, плод начинает его забирать из материнских костей.

Существуют ряд факторов или факторы риска остеопороза, при которых кальций в организме расходуется быстрее, а именно:

- ◆ Плохая экология, плохое питание (ГМО – продукты; лжепродукты – например, молоко, сыр, мясо, мороженное, сделанные искусственным способом путём подмены содержимого за счёт добавлений вкуса, запаха, цвета).

- ◆ Употребление препаратов, снижающих плотность кости (стероидные гормоны, противосудорожные лекарства, иммунодепрессанты, средства, содержащие алюминий и снижающие кислотность желудочного сока).

- ◆ Стресс.

- ◆ Беременность. Недостаток кальция в организме во время беременности опасен не только для здоровья будущей мамы, но и ее ребенка. Дети рождаются с меньшей, чем положено, костной массой, что в дальнейшем приводит к кариесу молочных зубов и другим проблемам со здоровьем.

- ◆ Операция у женщин по удалению матки и яичников моментально ведет к уменьшению половых гормонов, что приводит к увеличению клеток, разрушающих костную ткань (остеокластов).

- ◆ Курение, особенно у женщин, снижает концентрацию половых гормонов в крови, раньше наступает менопауза.

- ◆ Нежелание или невозможность загорать на солнце. Еще одной причиной нарушения формирования костной ткани является недостаток витамина D. Для синтеза этого витамина

необходимо бывать на солнце, а нам часто не хватает времени для прогулок на свежем воздухе.

♦ Потребление напитков с повышенным содержанием фосфатов (пепси, кока-кола).

♦ Пристрастие к кофе. Одна чашка кофе вымывает из организма суточную норму кальция. Женщинам, любящим кофе, и употребляющим его регулярно важно знать (особенно в период менопаузы), что с одной чашкой кофе теряется 50 мг Са, при том, что норма потери 10 мг в сутки. После 35 лет женщины теряют 1 % костной ткани в год, а после менопаузы – 4 %.

♦ Спиртные напитки (и пиво) – токсическое влияние алкоголя уменьшает плотность костей.

♦ Несбалансированные диеты, бесконтрольное голодание могут привести к необратимым последствиям во всем организме (у женщин прекращение менструального цикла, ранний приход менопауз).

Всевозможные диеты могут привести к нарушению обмена веществ. А нарушенный обмен веществ, в свою очередь, может быть причиной вымывания кальция.

Остеопороз подразделяют на первичный и вторичный. Чаще всего наблюдается первичный остеопороз (у женщин в шесть раз чаще, чем у мужчин).

Первичный остеопороз(первый тип) является быстро прогрессирующим заболеванием, приводящим к быстрой утрате трабекулярной костной ткани (внутренняя губчатая часть кости). В норме данная костная ткань в достаточно большом количестве присутствует в конечностях и в позвонках, поэтому при утрате трабекулярной костной ткани значительно увеличивается риск перелома запястья и позвонков.

Первичный остеопороз(второй тип) наблюдается в два раза чаще у женщин, обычно после семидесяти лет. Его развитие связывают с увеличением активности паращитовидных желез и нарушением всасывания витамина Д и кальция. При данном типе остеопороза костная ткань уменьшается достаточно медленно и наблюдается как с внутренней части кости, так и с наружной. Вследствие того, что скорость потери костной ткани незначительная, то и последствия не настолько стремительные, как при первом типе развития данного заболевания. Наиболее часто встречающиеся переломы при втором типе остеопороза – переломы бедра.

*Вторичный остеопороз*развивается в случае развития в организме человека процессов, меняющих обмен костной ткани (уменьшение ее массы). К причинам развития вторичного

остеопороза относят следующие нарушения гормонального обмена: увеличенная активность щитовидной железы (гипертиреоз), сахарный диабет, отклонения, которые развиваются в результате длительного приема кортикостероидов. Причинами развития вторичного остеопороза могут стать: лейкоз (лейкемия), миеломная болезнь, метастатическое поражение костной ткани, талассемия.

Симптомы. Главной опасностью является то, что начало остеопороза малосимптомное или полностью бессимптомное, умело маскирующееся под артроз суставов или остеохондроз позвоночника. Зачастую заболевание диагностируется уже после перелома, который может возникнуть при минимальной нагрузке или поднятии достаточно незначительной тяжести.

На ранней стадии заметить наличие данного заболевания достаточно затруднительно, однако существует несколько признаков, способных помочь в диагностике. Это болевые ощущения в костях при изменениях погодных условий, разрушение зубов, хрупкие волосы и ногти, нарушения в осанке. Запястья, кости рук, позвоночник и шейка бедра, являются наиболее чувствительными к заболеванию.

Основные симптомы остеопороза – это компрессионные переломы головки бедренной кости и тела позвонков. Вследствие компрессионных переломов позвонков могут наблюдаться болевые ощущения в спине, которые через некоторое время самопроизвольно исчезают. В случаях неоднократно повторяющихся переломов позвонков, боли зачастую носят постоянный характер. Иногда, в тяжелых случаях остеопороза, даже такие незначительные движения, как наклон туловища вперед, могут вызвать компрессионный перелом позвоночника (чаще у пожилых женщин). Вследствие таких переломов развивается кифоз (явно выраженный наклон позвоночника вперед).

При появлении любых болевых ощущений в спине, особенно это касается пожилых женщин, необходимо в обязательном порядке обратиться за медицинской помощью для консультации и возможного своевременного назначения лечения или же профилактики остеопороза

Лечение. Лечение остеопороза является достаточно сложной проблемой, которой серьезно занимаются эндокринологи, неврологи, иммунологи и ревматологи. Необходимо замедлить потерю костной массы, предотвратить появление переломов, добиться стабилизации костного метаболизма, уменьшить болевой синдром, расширить двигательную активность. Для лечения основного заболевания, которое привело к остеопорозу,

применяется этиологическая терапия, а для снятия болевого синдрома – симптоматическая терапия. Помимо этого, используется патогенетическая (фармакотерапия) терапия остеопороза.

В домашних условиях весьма полезны занятия лечебной физкультурой, которые включают ходьбу, дающую нагрузку на кости.

Диета при остеопорозе заключается в правильном подборе продуктов питания. Они должны содержать витамин Д и кальций, это: различные молочные продукты, орехи, капуста, зелень, рыба, брокколи. Помимо этого, витамин Д в достаточном количестве находится в рыбе, желтке и рыбьем жире.

Первоочередной задачей профилактики остеопороза является употребление в пищу достаточного количества кальция, который в необходимой концентрации находится в таких продуктах питания как: нежирные молочные продукты, мясо лосося, цветная капуста, сыр, брокколи. Одновременно с этим, необходимо значительно уменьшить употребление продуктов,

содержащих фосфор, а это: сладкие газированные напитки, красное мясо и пр. Необходимо значительно ограничить употребление кофеина и алкоголя. Рекомендованная суточная доза кальция до 60 лет – 1000 мг, после 65 лет – 1500 мг.

Болезнь Педжета (костная) проявляется резким ускоренным остеокластическим рассасыванием костной ткани, сопровождающимся усиленным хаотичным и афункциональным костеобразованием в тех же участках.

Этиология болезни не выяснена, предполагают, что болезнь Педжета является медленной вирусной инфекцией. Однако окончательно не доказано, что вирусы присутствуют в клетках пораженной костной ткани.

Болезнь Педжета также называют деформирующим оститом, остеоитом деформирующим, деформирующим остозом, костной болезнью Педжета.

Симптомами болезни являются:

- ♦ Поражения любых отделов скелета, но больше всего позвоночника, черепа, костей таза, плечевой кости, бедренной и большеберцовой кости. Многоочаговые и генерализованные формы сопровождаются сильными болями, неврологическими симптомами, происходит деформация костей, что в совокупности вызывает обездвиженность и инвалидизацию.

- ♦ Наросты на костях, искривления или разная длина конечностей.

- ♦ Боли в мышцах и суставах с нарушением осанки и походки.

- ♦ Головная и лицевая боль, боль в спине (боль может быть

тупой, стреляющей или режущей).

♦ Появление слуховых и зрительных нарушений, осанки, параплегии.

Болезнь может протекать бессимптомно, если, например, поражены одна или две кости, что может выясниться случайно во время рентгенологического исследования.

Для диагностики болезни Педжета (костной) выполняют рентген, сцинтиграфию костей, биохимический анализ крови, определяют пиридинолин и дезоксипиридинолин в моче, исследуют биопсию пораженных тканей.

Болезнь Педжета (костную) часто путают с миеломной болезнью, злокачественными новообразованиями костей и суставных хрящей, вторичным злокачественным новообразованием костей и костного мозга.

Болезнь Педжета проявляется редкими обострениями, протекает волнообразно, или быстро прогрессирует.

Болезнь Педжета развивается медленно и удовлетворительно переносится больными.

Профилактика заболеваний костной системы

Формирование костной ткани начинается в детском возрасте. Именно с этого периода необходимо принимать меры по предупреждению заболеваний костной системы. Важную роль в формировании костной ткани играет правильное питание – в рационе с детского и подросткового возраста обязательно должны присутствовать продукты, содержащие кальций, магний, витамин D. Они содержатся в молочных продуктах, овощах с зелеными листьями, орехах и семечках, в рыбе. Большое количество витамина D содержится в яичном желтке, печени. Продукты с высоким содержанием фосфора, напротив, могут способствовать утрате костной массы.

Необходимо соблюдать оптимальный двигательный режим, отказаться от вредных привычек. Это поможет не только сохранить костную массу, но и увеличить ее. В подростковом возрасте при соблюдении этих правил можно увеличить плотность костной ткани на 10–12 %.

Меры профилактики заболеваний в возрасте с 25 до 50 лет позволят сбалансировать процесс разрушения и процесс образования костной ткани, а после 50-ти лет – замедлить процесс потери костной ткани.

Необходимо соблюдать здоровый образ жизни, обязательным условием которого является регулярная двигательная активность. Наиболее эффективными упражнениями являются те, которые не только выполняются регулярно, но и приносят удовольствие. Так, например, для костей скелета будут полезны подъемы по ступенькам, оздоровительный бег, занятия на беговой дорожке, катание на лыжах, легкая аэробика.

В зависимости от возраста, величины потерь костной массы и других факторов, врач может рекомендовать специальную гимнастику при костных болезнях или направить к специалисту по лечебной физкультуре.

Характер физической нагрузки зависит от того, на что направлено упражнение.

1. Упражнения, направленные на декомпрессию различных отделов позвоночника: наклоны головы в разные стороны – для шейного отдела позвоночника; подтягивание на перекладине – для грудного отдела; вис на перекладине, шведской стенке, покачивание ногами кругами и в стороны – для поясничного отдела.

2. Упражнения для развития подвижности позвоночника:растягивание позвоночника при помощи наклонов, покачиваний и вращений; растягивание позвоночника также производится следующим образом: упираемся кистями в письменный стол, локти расположены под реберной дугой, начинаем наклонять туловище по направлению к столу.

3. Улучшает кровоснабжение и восстанавливает подвижность позвоночниказанятия плаванием. Вода при этом обязательно должна быть теплой.

Основные методы профилактики остеопороза можно сформулировать так:

– правильное питание; – достаточное потребление кальция; – достаточное потребление витамина D; – физическая активность; – предотвращение падений; – своевременная профилактика и лечение заболеваний и патологических состояний, способствующих развитию вторичного остеопороза.

Все эти пункты можно объединить в один – ведение здорового образа жизни. Для предотвращения развития первичного остеопороза особенно важны полноценное питание и уменьшение употребления алкоголя.

Профилактикой остеопороза служат регулярные физические упражнения, пешие прогулки, бег, теннис, танцы, водная аэробика или плавание. Чтобы получить пользу от упражнений, выполнять их надо, по крайней мере, три раза в неделю по 30–45 минут. Однако при этом надо помнить, что ряд физических упражнений при остеопорозе противопоказан. В первую очередь – наклоны: нагрузка на передние отделы позвонков может привести к их деформации.

Регулярные физические упражнения способствуют росту костей по всему скелету. Они укрепляют кости, ткани и способствуют повышению плотности костей. Таким образом, физкультура служит эффективным средством для снижения риска развития остеопороза. Наиболее полезны упражнения с висом тела или отягощения, когда мышцы преодолевают силу тяжести, поднимая и опуская груз – это наилучшее средство для регенерации костей. Рекомендуют к выполнению следующие упражнения:

– Одну ногу согните в колене, другую отведите назад, руки поставьте на пояс. Сделайте полуприседание как можно ниже 4 раза. Поменяйте положение ног.

– Исходное положение: руки на уровне плеч, локти согнуты. Разводите руки и плечи назад, сводя лопатки.

– Стоя, сомкните руки в замке перед собой. Поднимите руки перед собой вверх, прогнитесь, отставляя ногу назад на носок.

Руки опустите через стороны вниз.

– «Горизонтальные ножницы» (скрещивание выпрямленных ног). Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, приподнять таз, удержать положение 5 секунд (держать живот втянутым), принять исходное положение. Лежа на боку, отведите прямую правую ногу под углом 30–45 градусов, удерживая 5 секунд. Повторите на другом боку.

– Лежа на левом боку, отведите правую ногу назад, переместите ее вперед, описывая полукруг, затем переместите назад (также описывая полукруг). Повторите на другом боку.

– Попеременно поднимайте то левую, то правую прямую ногу, удерживая 5 секунд.

– Стоя на четвереньках, поднимайте попеременно противоположные ногу и руку, удерживайте 5 секунд. Повторите, поменяв положение руки и ноги.

– Сядьте, опираясь руками сзади. Приподнимите таз как можно выше, удерживайте несколько секунд. Опустите.

Этот комплекс повторяйте 2 раза в день. Общая продолжительность гимнастики – около 20 минут. Все движения делайте медленно и плавно.

Микроэлементы для укрепления костей

Нашим костям для здоровья требуется целая группа веществ: кальций, фосфор, цинк, магний, марганец, медь, витамин D. Причем «работают» они именно в связке. Скажем магний, фосфор и витамин D способствуют хорошему усваиванию кальция. Магний отвечает за удержание кальция в костях, а фосфор влияет на прочность скелета.

Вещества, необходимые для крепости костной системы мы, как правило, в достатке получаем из обычного, повседневного рациона, но именно недостаток кальция с возрастом приводит к различным заболеваниям костей.

Кальций самый важный строительный материал скелета: из всего содержащегося в организме количества кальция (1,2–1,6 % от массы тела) 98 % (примерно 1 кг) находится в костях. До 25 лет в костях идет накопление кальция, после 35 лет начинается выход его из костей в кровь с последующим выведением его из организма с мочой (в норме в крови должно быть 2,5 ммоль/л общего кальция и 1,3 ммоль/л свободного, в виде ионов). К 70 годам кости теряют 30 % кальция.

С возрастом, когда кости становятся менее плотными и более хрупкими, развивается остеопороз. Сегодня установлено, что он наблюдается у 50 % людей, достигших 40 лет, и почти у 90 % 60-летних! Достаточное употребление кальция после 50 лет сокращает риск переломов примерно на 12 %.

Неправильное питание, образ жизни, вредные привычки в конечном итоге делают человека очень уязвимым для болезней, стрессов, травм. Особенно опасны такие явления для костной системы – кости становятся хрупкими, легко ломаются. И если в молодом возрасте переломы заживают относительно быстро, то в пожилом возрасте это может происходить с опасными осложнениями, вплоть до инвалидности. Именно поэтому укрепление костей так важно человеческому организму.

Для укрепления скелета используют массу средств, однако в первую очередь нужно откорректировать свое меню и отказаться от вредных привычек. Так, курение ведет к тому, что пористость костей повышается, они становятся хрупкими и ломкими, а злоупотребление жирной и консервированной пищей ведет к уменьшению концентраций необходимых для укрепления костей витаминов.

Необходимые элементы и витамины для укрепления

костей:

Кальций. Как известно, кальций – важнейший микроэлемент, без которого невозможны прочные кости и здоровые зубы. Кроме того, достаточное количество кальция нормализует артериальное давление. Использование продуктов питания, богатых кальцием, восполняет дефицит микроэлемента и укрепляет кости, являясь профилактикой остеопороза.

Употребление пищи, богатой кальцием, благотворно влияет на работу сердца, поскольку в этом случае понижается уровень «плохого» холестерина, с которым связано такое заболевание, как ишемическая болезнь сердца.

Продукты питания, богатые кальцием, способствуют снижению избыточного веса. Установлено, что употребленный с пищей вместе с кальцием белок «сгорает» много быстрее, чем без кальция. А достаточное поступление кальция сжигает ненужный жир.

Кальций так же необходим для регуляции жирового обмена. Он оказывает определенное влияние на липолиз – расщепление жиров на жирные кислоты под действием липазы, окислительные процессы в жировой прослойке, увеличивает расход энергии и уменьшает аппетит. Если же употреблять избыточное количество кальция, это будет не только помогать избавиться от излишнего жира, но и препятствовать его образованию. С другой стороны, избыток кальция увеличивает риск появления тромбов. А при длительном применении кальция химического происхождения в почках образуются камни.

В случае дефицита кальция быстро наступает раздражительность, утомляемость, начинают болеть кости. Начинают проявляться и развиваться такие заболевания как остеопороз, артроз, остеохондроз. Начинают разрушаться зубы и ногти: зубы выкрашиваются, а ногти делаются хрупкими и ломкими. Волосы делаются тусклыми и тонкими. Нехватка кальция в организме вызывает различные заболевания десен, повышение кровяного давления, учащение сердцебиения, развитие дерматозов.

В случае остеопороза, которым страдают не только пожилые, но и нередко тридцатилетние, костная ткань делается непрочной. Нередко она не справляется с весом тела и начинает деформироваться, случаются частые переломы. Чаще всего от остеопороза страдают женщины. Причины очевидны: беременность и грудное вскармливание.

Дефицит кальция является причиной примерно 150 различных заболеваний. Человека, у

которого обнаруживается недостаток этого жизненно важного

элемента, отличают нервозность, раздражительность. Он легко возбудим и очень активен. Однако эта активность часто приводит к быстрому истощению и нарушению сна.

На содержание этого элемента в организме негативное влияние оказывают стрессы. Когда мы очень сильно волнуемся, переживаем, он начинает интенсивно вымываться из наших костей. Как следствие, возникает остеопороз.

Фосфор– ещё один элемент, необходимый костям, без него невозможно нормальное усвоение кальция.

Соединения фосфора участвуют в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме, так как входят в состав крови и других жидкостей; благодаря фосфору, могут образовываться активные формы витаминов, так как он запускает необходимые для этого ферментные реакции.

Арtritы не будут быстро развиваться у тех людей, которые всегда получают достаточно фосфора, а при уже имеющихся заболеваниях суставов дополнительный приём фосфора уменьшает боли.

Богата фосфором телятина, особенно её шейная часть. Из других продуктов фосфора больше всего в рыбе – это лосось, камбала, сардины,

тунец, скумбрия, осетровые, мойва, минтай, корюшка, сайда – большая жирная рыба семейства тресковых. Много фосфора в креветках, кальмарах, крабах и других морепродуктах.

Кроме того, не надо забывать о тыквенных семечках – в них очень много фосфора и цинка; об овсяных хлопьях, бобовых, яичном желтке, сыре и твороге.

*Цинк*также крайне необходим для организма. При недостатке цинка часто развивается остеопороз – цинк наряду с фосфором способствует усвоению организмом кальция и витамина D.

В среднем в организме взрослого человека содержится от 1,5 г до 3 г цинка: 60 % – в мышцах и костях, 20 % – в коже. Самые высокие концентрации цинка обнаружены в простате и сперме у мужчин, в лейкоцитах и эритроцитах. Много цинка в сетчатке глаза, печени и почках, меньше – в волосах. Цинк участвует примерно в двухстах ферментативных реакциях в организме.

Цинком богаты печень (говяжья, свиная, куриная), говяжья и свиная вырезка, баранина, мясо птицы, плавленый сыр, бобовые, гречка, овсянка, ячневая крупа, пшеница, арахис, кедровые орехи.

*Магний*тоже считается одним из важнейших элементов для здоровья костей и зубов: он способствует преобразованию фосфора и калия. Особенно много магния нужно детям и беременным, и ещё тем, кто часто использует низкокалорийные

диеты – до 500 мг в сутки.

В организме взрослого человека содержится около 25 г магния, главным образом в костях в виде фосфатов и бикарбоната. Он нужен для передачи нервных импульсов, поэтому иногда его называют «противострессовым элементом». Магний может помочь человеку подавить депрессию и поддерживает в здоровом состоянии систему кровообращения.

Он откладывается в костях и мягких тканях. Магний работает вместе с кальцием, и эти два элемента должны находиться в равновесии. Он помогает предотвращать болезни сердца и повышение давления перед месячными у женщин.

Магний теряется во время болезней, протекающих с высокой температурой, рвотой и расстройством кишечника.

Богаты магнием орехи – кешью, кедровые, миндаль, фисташки, арахис, фундук, грецкие; крупы – гречневая, овсяная, пшено, ячневая; бобовые, морская капуста, пшеничные отруби, семечки, соя, чернослив, мясо, рыба и морепродукты, финики.

Если каких-либо продуктов в рационе мало, то уж порцию гречневой каши раз в день может позволить себе съедать каждый; чтобы гречка не надоедала, её можно чередовать с овсянкой и пшеном.

Витамин D необходим для адекватного всасывания и усвоения кальция. Без него усваивается лишь 10 %. Природный источник данного витамина – солнечные лучи. Однако в зимнее время, когда ультрафиолета не хватает, используют препараты для укрепления костей, содержащие витамин D. Кроме того, есть он и в продуктах питания – кашах из злаковых, черном хлебе, молоке.

Витамин D содержится в кисломолочных продуктах, твороге и сыре, растительном и сливочном масле, сырых желтках; морепродуктах, печени рыб – особенно палтуса и трески; в рыбьем жире, сельди, тунце, макрели, скумбрии. В молоке витамина D не так много, к тому же в нём содержится фосфор, препятствующий его усвоению.

Овсянка, картофель, петрушка, а также некоторые травы – люцерна, зелень одуванчика, крапива и хвощ, тоже являются источниками витамина D. Как видим, в растительных продуктах витамина D немного, поэтому вегетарианцам всё же стоит обратить внимание на продукты животного происхождения.

Фосфор. Около 80 % фосфора в нашем организме находится в костях. Остальные 20 % жизненно необходимы для превращения пищи в энергию. Это один из основных компонентов костной ткани. Из-за большой роли фосфора в укреплении костей нам нужно съедать вдвое больше фосфора, чем кальция.

Фосфор необходим также для реакций энергетического

обмена, он положительно влияет на либидо, участвует в большинстве метаболических реакций, включая такие, как образование нуклеопротеинов, которые отвечают за деление клеток и воспроизводство потомства.

В больших дозах – токсичен. Высокие уровни мешают абсорбции кальция и могут привести к хрупкости костей.

Суточная потребность здорового взрослого человека составляет 1,2 г. Этот элемент должен поступать в организм в определенном соотношении с кальцием. Оптимальным соотношением этих элементов принято считать 1: 1,5 (Ca: P).

Соли фосфора активизируют образование костных клеток и предотвращают их разрушение. Фосфор необходим для правильного и гармоничного развития скелета, и укрепление костей начинают с коррекции его в меню.

Лучшие источники: все молочные продукты, овощи, рыба, мясо, орехи, цельное зерно. Все эти продукты вполне доступны.

Фтор способствует формированию костей, поэтому он необходим при лечении остеопороза.

Фтор важен для предотвращения разрушения зубной эмали. Поэтому так важно употреблять продукты содержащие фтор. В результате деятельности бактерий в полости рта образуется кислота. Фтор противостоит разрушительному действию этой кислоты на зубы. Исследования последних лет показали, что он не только нейтрализует действие кислоты, но и снижает ее образование. Этот химический элемент входит и в состав костной ткани, придавая костям крепость.

Фтор – элемент, вызывающий затверждение костей, предупреждает атеросклеротические изменения в сосудах.

Фтор содержится в чёрном и зелёном чае, морепродуктах, морской рыбе, грецких орехах. В крупах: овсянке, рисе, гречке, а также в отрубях. В муке грубого помола, молоке, мясе, яйцах, печени, луке, картофеле, вине он тоже есть, но в меньших количествах. В некоторых растениях тоже есть фтор – например, в зелёных листовых овощах, грейпфрутах, яблоках.

Получать фтор из пищи довольно сложно. Например, взрослому человеку для получения суточной нормы нужно съесть 3,5 кг зернового хлеба, или 700 г лосося, или 300 г грецких орехов, а цельного молока пришлось бы выпить целых 20 литров.

А вот из питьевой воды фтор усваивается хорошо – до 70 %, поэтому и придумали добавлять этот элемент в воду – там, где его не хватает.

Магний и цинк также крайне важны в лечении и профилактике переломов. При их недостатке нарушается всасывание белков, витаминов, может нарушаться деятельность сердечно-сосудистой

системы.

Хрупкости костей препятствует и кремниевая кислота.

Кальций в организме человека

Значение кальция

Кальций – это жизненно необходимый элемент, без него жизнь человека была бы невозможна. Кальций необходим каждой нашей клетке, включая клетки сердца, нервов и мышц, кальций необходим для обеспечения нормальной жизнедеятельности всех живых организмов.

Из кальция и фосфора формируется скелет человека. Кальций необходим для мышечных сокращений, нормальной возбудимости нервной системы, является активатором ряда ферментов и гормонов, а также важнейшим компонентом свертывающей системы крови.

В клетках тела человека и его биологических жидкостях минеральные вещества существуют в виде ионов или соединений с другими веществами. Важнейшими минеральными веществами являются натрий, калий, магний и кальций. Также следует выделить хлор, фосфор и серу.

Суточная потребность организма человека в микроэлементах (натрии, кальция, фосфоре, магнии, калии, железе) измеряется миллиграммами и даже граммами.

Концентрация минеральных веществ в биологических жидкостях организма и клетках примерно одинаковая.

Кальций – это такой микроэлемент, который заставляет клетку совершать свою работу, а сокращение клеток обеспечивает механическую работу нашего организма. Если в клетке много кальция, она находится в состоянии спазма и возникают мышечные судороги.

От кальция зависит стабильная деятельность сердца, работа нервной системы и нормальное свёртывание крови. Эмаль зубов будет в порядке, если сразу после их прорезывания в организме ребёнка достаточно кальция.

Кальций обладает противоаллергическими свойствами. В его присутствии уменьшается проявление аллергических реакций, облегчаются такие заболевания, как поллиноз, крапивница, бронхиальная астма, отёк Квинке.

Нормальная проницаемость сосудов и клеточных мембран, а значит, и обмен веществ, становятся возможными только при достаточном поступлении кальция в организм. Кальций стимулирует активность гормонов и ферментов,

обеспечивает нормальный сон, снижает давление, помогает организму избавляться от радионуклидов и солей тяжёлых металлов.

Роль кальция в жизни организма очень велика:

- кальций играет ведущую роль в процессах образования костей;
- стимулирует процесс выработки пищеварительных ферментов (вещества, ускоряющие расщепление продуктов питания) и гормонов;
- регулирует работу сокращения сердечной мышцы (миокарда), вместе с магнием важен для здоровья сердечно-сосудистой системы;
- участвует в свертывании крови; влияет на водный обмен (при повышении содержания кальция увеличивается выделение воды);
- кальций обладает антиаллергическим и противовоспалительным действием, предотвращает ацидоз;
- небольшое количество кальция присутствует в крови и играет важную роль в процессах сокращения мышц, для возбудимости нервной ткани;
- входит в состав ядра и мембран клеток, а также клеточной жидкости.

Все клетки – от примитивных одноклеточных организмов до клеток мозга человека – жизненно зависят от обмена кальция. Возможно, это связано с тем обстоятельством, что жизнь зародилась в среде первичного океана, богатой кальцием. Будучи важным регулятором, кальций в то же время ядовит для клеток, и значительное повышение его содержания внутри клеток вызывает их гибель. Содержание этого минерала снаружи клетки значительно больше и чтобы лишний кальций не проникал в клетки фосфаты «связывают» его в кристаллы, таким образом, поддерживается постоянство фосфорно-кальциевого обмена.

В разные периоды жизни суточная потребность в кальции различна. Для дошколят – это 900 мг, для школьников – 1000–1200, для женщин и мужчин до 60 лет – 800, старше 60 – 1000, для беременных женщин – 1300, для кормящих мам – 1400 мг. Связано это, во-первых, с активным формированием и ростом скелета у молодых (костная ткань формируется до 24 лет); во-вторых, с естественным вымыванием кальция из организма в пожилом возрасте и в период гормональной перестройки.

Потребность взрослых людей в кальции – около 0,6–2 г. Особенно необходим он детям. Беременные женщины во вторую половину беременности и кормящие матери нуждаются в добавочной дозе кальция около 1 г в день.

Поскольку из кальция и фосфора формируется скелет человека, для жизни человека фосфор также необходим, так как практически ни одна биохимическая реакция в организме не проходит без его участия.

Основная роль фосфора в организме – обеспечение нормального роста костной и зубной тканей, а также последующее поддержание их целостности в течение всей жизни человека.

У взрослого человека около 86 % фосфора находится в минеральной части костей и зубов. Оставшийся фосфор распределяется в мышцах, органах, жидкостях.

Суточная потребность в фосфоре: младенцам до года – 200 мг, детям от одного года до трех лет – 270 мг, от четырех до шести лет – 350 мг, от семи до девяти лет – 450 мг, девочкам от одиннадцати до восемнадцати лет – 625 мг, от девятнадцати лет и старше – 550 мг, женщинам во время кормления грудью – 990 мг, мальчикам от одиннадцати до восемнадцати лет – 775 мг, от девятнадцати лет и старше – 550 мг.

Дефицит кальция

Дефицит кальция приводит к рахиту, задержке роста у детей и подростков, сколиозу, искривлению костей, аллергии, нарушению свёртываемости крови, хрупкости капилляров, образованию камней в почках. Люди, страдающие хронической нехваткой кальция, плохо переносят умственные и физические нагрузки, становятся восприимчивы к инфекциям; у них непроизвольно сокращаются мышцы, возникают судороги, кровоточат дёсны и разрушаются зубы.

Наиболее тяжёлые заболевания, вызываемые дефицитом кальция в организме – это остеопороз и остеомаляция – размягчение костей, которое медики называют «взрослым рахитом». Это заболевание может стать неизлечимым, если своевременно не восполнить нехватку кальция и витамина D.

Недостаток кальция также может привести к рассеянному склерозу – неизлечимому неврологическому заболеванию. Если не позаботиться о достаточном поступлении кальция в организм ещё до 15 лет, то это приведёт к ослаблению нервной ткани – риск развития рассеянного склероза в этом случае значительно повышается. Данное заболевание возникает обычно после 40 лет, но при острой нехватке кальция может развиваться и до 30. Помочь больным рассеянным склерозом очень сложно, а часто вообще невозможно.

Кальций гораздо лучше усваивается из растительных продуктов, чем из молочных, хотя в молоке его много. Молоко, напротив, может выводить кальций из организма, так как богато ещё и натрием. Поэтому родители, считающие, что их ребёнок получает кальций из молока, заблуждаются.

Нужно ввести в рацион ребёнка горох, фасоль, чечевицу – из них кальций усваивается более чем на 50 %. Животные жиры, сахар, сладости и копчёности, зелёный чай, кофе и газированные напитки активно выводят кальций из организма. Мешают его усвоению также картофель, овсянка, какао и шоколад.

Усвоение кальция с возрастом ухудшается. У пожилых людей нередко наблюдаются следующие симптомы нехватки кальция:

- искривление позвоночного столба;
- ухудшение состояния зубов;
- спазмы в мышцах;
- аритмия;
- экзема;
- ломкость волос и ногтей; – рахит;
- повышенное артериальное давление;

- нервность;
- ухудшение памяти;
- остеопороз (повышенная ломкость костей).

Беременным и кормящим женщинам, а также детям в период активного роста кальция требуется больше. Когда кальция достаточно, костный каркас правильно формируется и развивается – это предотвращает ломкость костей.

Если питание в целом здоровое и сбалансированное, вряд ли может наступить дефицит кальция в организме.

Нехватка кальция у мужчин означает падение физической силы и выносливости, а у женщин еще и приводит к остеопорозу – ломкости костей. Советуют пить молоко и есть молочные продукты, но не все могут их употреблять из-за жирности. Надо принимать кальций в таблетках. В аптеках вы запросто отыщете дешевые препараты под названием глицерофосфат кальция и пантотенат кальция. Каждая таблетка содержит 0,5 г препарата.

Большие дозы кальция могут принести вам и вред. Если у вас пониженная кислотность желудка, то в случае приема мегадоз она упадет еще ниже.

Рекомендуется потреблять не больше 5 г кальция в сутки и добавок разбивать дозу на 2–3 приема. Не вздумайте принимать кальций на пустой желудок! Только с пищей! Иначе кальций «погасит» кислотность желудочного сока, и переваривание пищи замедлится вплоть до несварения. Возможен гастрит и прочие неприятности.

Соль содействует вымыванию кальция из организма и воздействует на слизистую оболочку, покрывающую весь желудочно-кишечный тракт.

Потребление кальция жизненно важно для поддержания здоровья и профилактики всего организма.

Избыток кальция в организме

Избыток кальция в организме характерен для людей, которые пьют много молока или принимают кальций по состоянию здоровья (к примеру, при язвенной болезни). Избыточное содержание витамина D также усиливает всасывание кальция из ЖКТ. Повышенная концентрация минерала и симптомы избытка кальция часто наблюдаются у людей пожилого возраста, а также у тех людей, которые проходили лучевую терапию шейного отдела. В некоторых случаях избыток кальция возникает как результат такого наследственного заболевания, как МЭН (множественная эндокринная неоплазия). Иногда повышенное содержание кальция указывает на наличие у больного злокачественной опухоли (молочной железы, легкого, предстательной железы) – опухоль разрушает костные клетки, и кальций попадает в кровь в больших количествах. Если человек парализован или соблюдает постельный режим в течение длительного времени, у него также может наблюдаться избыток кальция в крови. Симптомы избытка кальция:

- нарушение и потеря аппетита;
- запоры; – тошнота и рвота;
- неприятные ощущения в области живота;
- аритмия;
- нарушение мозговой деятельности (слабость, потеря концентрации, галлюцинации);
- нарушения работы почек.

Кальций в продуктах питания

Необходимо в достаточном количестве потреблять продукты питания, содержащие витамины для укрепления костей.

Достаточно много кальция в листовой капусте. К тому же пользы от нее больше, чем от той же белокочанной. Много кальция в сельдерее.

Для укрепления костей полезны абрикосы и курага. Абрикосы и курага богаты многими необходимыми для здоровья костей элементами, причём курага содержит больше полезного, чем свежие плоды. Это кальций, магний, фосфор, марганец, калий – последнего в кураге очень много, и это тоже важно для костей: хотя в составе самих костей калия мало, он необходим для здоровья мышечной ткани, поддерживающей весь наш опорно-двигательный аппарат.

Курагу полезно заваривать на ночь в термосе или просто замачивать в воде комнатной температуры, чтобы съесть на завтрак.

Ешьте курагу на завтрак, размоченную или сухую, готовьте из неё настои, отвары, компоты, кисели. Хранить курагу надо в прохладном, сухом и тёмном месте.

Для укрепления костей полезны сардины, которые содержат витамин D, другие витамины и минералы. В том числе полиненасыщенные жирные кислоты. Из рыб для укрепления костной ткани особенно полезны тунец и лососевые.

Много фосфора в камбале, сардине, скумбрии, осетровых, тресковых, минтае, сайде. Так же много фосфора в креветках, крабах и мясе кальмара.

Полезна говяжья печень, поскольку в ней так же много витамина D, так необходимого для оптимального всасывания кальция и фосфора. Полезно есть больше тыквенных семечек и употреблять тыквенное масло холодного отжима. В этих продуктах много цинка и фосфора. Нужно есть больше овсяной каши и бобовых.

Кроме перечисленных выше полезных продуктов питания, вещества, необходимые для костей, содержатся в овсяной и гречневой кашах, орехах, арахисе, горохе, фасоли, семенах подсолнечника, изюме, апельсинах, курином мясе, цельном зерне, зерновых ростках, отрубях, пивных дрожжах.

Употребляйте продукты, содержащие кальций и витамин D!

Для женщин после менопаузы и для мужчин старше 50 лет ежедневная потребность в кальции составляет 1500 мг. Для женщин и мужчин более раннего возраста ежедневная

потребность в кальции равна 1000 мг.

Чтобы было понятно, сколько продуктов надо съедать ежедневно для обеспечения организма необходимым количеством кальция, можно привести некоторые примеры. Итак, 1200 мг кальция дают:

- 1000 г молока,
- 1000 г йогурта,
- 1000 г кефира,
- 200 г сыра,
- 500 г укропа,
- 500 г зелени петрушки,
- 1000 г шпината,
- 2200 г лука,
- 1000 белой фасоли (в сваренном виде это 3 кг),
- 1200 г соевого сыра тофу,
- 1800 г белого хлеба из муки грубого помола,
- 1400 г сардин или устриц.

Конечно, комбинируя продукты, можно получить желаемый результат, и не съедая столько пищи. Например, нужное количество кальция вам обеспечат:

- 200 г обезжиренного творога,
- 50 г сыра,
- 200 г кефира,
- 200 г молока или 100 г миндаля,
- 300 г капусты,
- 200 куриного мяса,
- 200 г риса,
- 200 г молочного шоколада,
- 200 г фасоли и два стакана кефира.

А глядя на эту таблицу, можно рассчитать ежедневную норму потребления кальция.

***Содержание кальция в продуктах питания
(в 100 г продукта)***

Продукт питания	Кальций (мг):
Молоко или любые кисломолочные продукты	120
Мороженое	100
Молоко сгущенное	307
Творог жирный	150
Кефир жирный	120
Ацидофилин	120
Простокваша	118
Какао с молоком	71
Сливки сухие	700
Сливки, 10 % жирн.	90
Сливки, 20 % жирн.	86
Сметана, 30 % жирн.	85
Майонез столовый	57
Простой йогурт	200

Фруктовый йогурт	136
Твердый сыр (типа чеддер)	750
Швейцарский сыр	850
Мягкий сыр (типа бри)	260
Брынза	530
Сыр плавленый	520
Масло бутербродное	34
Маргарин сливочный	14
Масло сливочное, несоленое	12
Белый шоколад	280
Молочный шоколад	220
Белый хлеб	170
Черный хлеб	100
Хлеб пшеничный зерновой	43
Хлеб пшеничный, в. с.	20
Хлеб ржаной формовой	35
Мука ржаная обойная	43
Сухари сливочные	22
Булка сдобная	21
Макароны, в. с.	19
Крупа овсяная	64
Крупа «Геркулес»	52
Фасоль	164
Крупа ячневая	80
Крупа перловая	38
Крупа пшеничная	27
Рис (приготовленный)	230

Печеные бобы	55
Горох	89
Крупа гречневая	20
Крупа манная	20
Сосиски молочные	35
Колбаса любительская	30
Мясо кролика	19
Куриное мясо	17
Сердце, почки говяжьи	12
Говядина	10
Баранина	9,8
Печень говяжья	8,7
Свинина жирная	8
Шпик свиной	2
Кальмар	40
Сардины в масле (с костями)	500
Консервированный лосось (с костями)	85
Консервы рыбные в масле	80
Горбуша (консервы)	185
Скумбрия (консервы)	185
Ставрида (консервы)	185
Шпроты	300
Печень трески (консервы)	35
Окунь	120
Креветки	135
Крабы	100
Шпинат свежий	106

Шпинат (жареный)	145
Салат	77
Чеснок	60
Капуста краснокочанная	53
Морковь красная	51
Морковь желтая	46
Репа	49
Капуста белокочанная	48
Капуста квашеная	48
Капуста кольраби	46
Капуста брюссельская	34
Капуста цветная	26
Тыква	25
Огурцы грунтовые	23
Горошек зеленый	26
Лук зеленый	100
Лук репчатый	31
Картофель	10
Томаты грунтовые	14
Редис	39
Редька	35
Свекла	37
Баклажаны	15
Перец сладкий зеленый	8
Земляника садовая	40
Грейпфрут	34
Виноград	30

Абрикосы	28
Изюм	80
Персики	20
Яблоки	16
Груши	19
Дыня	16
Арбуз	14
Апельсин 1 средней величины	34
Концентрированный апельсиновый сок (без сахара)	35
Сок виноградный	20
Сок яблочный	7
Сок томатный	7
Паста томатная	20
Грибы белые свежие	27
Подберезовики свежие	13
Халва	670
Миндаль	230
Фундук	170
Фисташки	254
Орехи грецкие	122
Яйцо 1 средней величины	55
Чай	495
Кофе в зернах	147
Какао-порошок	55
Горчица	273
Чеснок	250

Помимо кальция необходимо достаточное поступление витамина D. Витамин D играет важную роль в образовании костей, увеличивая всасывание кальция. Витамин D образуется в коже под воздействием солнечного света. В зимних условиях выработка витамина D практически прекращается. Кроме этого, витамин D содержится в некоторых продуктах, например, в жирной рыбе (сельди, сардинах, лососе).

С возрастом запасы кальция в костях истощаются. Но

затормозить процесс можно и нужно. Идеальный источник кальция – яичная скорлупа. Она на 90 % состоит из кальция и очень легко усваивается организмом. Методика применения яичной скорлупы очень проста. Сырые яйца предварительно моются в теплой воде с мылом, хорошо ополаскивают. Потом в ступке скорлупу растирают в порошок. Дозировка – от 1,5 до 3 г ежедневно в зависимости от возраста. Прием утром с творогом или кашами. Скорлупа от яиц, сваренных вкрутую чуть менее активна, но зато полностью готова к использованию, пройдя стерилизацию в процессе варки.

Яичная скорлупа очень помогает при диатезе.

Недостаток кальция, особенно в костях, – одно из самых распространенных нарушений обмена веществ, ведущее к рахиту, неправильному росту зубов у детей, искривлению позвоночника, хрупкости костей у пожилых людей. Особенно важно высокое содержание в скорлупе кремния и молибдена – этими элементами крайне бедна наша повседневная пища, но они совершенно необходимы для нормального протекания биохимических реакций в организме. Особенно полезна яичная скорлупа маленьким детям. Ведь в их организме процессы образования костной ткани идут наиболее интенсивно и требуют бесперебойного поступления кальция.

Расстройство кальциевого обмена часто сопровождается малокровием, простудами, аллергией, герпесом на губах. Выправить нарушения обмена кальция удастся с трудом, так как применяемые медициной препараты – хлористый кальций, гипс, мел – плохо усваиваются организмом.

Кальций в кулинарии

Во многих странах для профилактики заболеваний костной системы в питании широко применяют костные отвалы. Из них варят хаши, делают холодные закуски (типа заливного). Пользуется успехом заливная рыба.

Молоко, так полезное для костной системы, используется не только в готовке как самостоятельный продукт, но и как вспомогательное пищевое сырье для приготовления самых разнообразных блюд.

В молоке выдерживают соленую рыбу, чтобы она стала нежнее, молоко примешивают в кипящий бульон при варке очень жесткой рыбы или рыбы со специфическим запахом (налим), на молоке тушат рыбу, овощи, грибы, молоком заваривают горчицу для удлинения срока ее хранения, на молоке, сыворотке готовят всевозможные супы, каши, кисели. Наконец, непосредственно из молока вырабатывают сливки, сметану, масло, кефир, ряженку, простоквашу, катык, творог, сыры, сгущенные и сухие консервы, мороженое и множество других продуктов.

Салаты

Салат из моркови и петрушки

Состав: 400 г моркови, 20 г корня петрушки, 2/3 стакана сметаны, сахар и соль по вкусу, 15 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа.

Подготовить коренья моркови и петрушки – тщательно вымыть, очистить, мелко натереть на терке. Выложить в салатник и смешать со сметаной. Заправить сахаром и солью.

Посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

Салат из корневого сельдерея, яблок, хрена

Состав: 400 г корневого сельдерея, 200 г яблок, 70 г хрена, 1 стакан сметаны, сахар и соль по вкусу, 15 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа.

Корневой сельдерей, яблоки, хрен тщательно вымыть, очистить, натереть на терке и хорошо перемешать со сметаной.

Заправить по вкусу сахаром и солью. Выложить в салатник и украсить зеленью петрушки.

Салат из яблок и хрена

Состав: 60 г хрена, 500 г яблок, 100 г моркови, 3/4 стакана сметаны, сахар и соль по вкусу.

Хрен хорошо вымыть, очистить и натереть. Затем очистить морковь, яблоки, натереть на крупной терке, после чего смешать с хреном и сметаной. Заправить по вкусу сахаром и солью.

Подать на стол в салатнике.

Салат «Здоровье»

Состав: 200 г свежих огурцов, 150 г моркови, 200 г яблок, 100 г листьев зеленого салата, 150 г помидоров, 50 г щавеля, 3/4 стакана сметаны, сок от 1/4 лимона, соль и сахар по вкусу.

Свежие, обмытые огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листья зеленого салата и щавеля – на 3–4 части. Все перемешать и заправить сметаной, добавить лимонный сок, соль и сахар по вкусу.

Выложить в салатник и сверху украсить помидорами, нарезанными ломтиками.

Салат весенний

Состав: 600 г кресс-салата, 1 стакан сметаны, соль по вкусу, зеленый лук или укроп.

Листья салата перебрать, промыть, разрезать на крупные части, посолить по вкусу, положить в салатник, залить сметаной и осторожно перемешать.

Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа или зеленым луком.

Салат из свежих огурцов с любистком

Состав: 600 г огурцов, 2/3 стакана сметаны, 1 ст. л. сахара, 1/2 винного уксуса, соль и перец по вкусу, 15 г любистoka.

Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками и уложить в салатник.

Перед подачей на стол огурцы слегка посолить, посыпать перцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом.

Сверху украсить любистком.

Салат с редиской и огурцами

Состав: 400 г пекинского салата, 200 г огурцов, 100 г редиски, 1 стакан сметаны, сахар, уксус, соль по вкусу, зеленый лук.

Листья салата промыть, дать воде стечь, нарезать крупно. Также нарезать кружками очищенные огурцы и редиску. Овощи залить сметаной, заправленной сахаром, уксусом, солью по вкусу.

Салат положить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

Салат из свежих помидоров и огурцов

Состав: 400 г помидоров, 250 г свежих огурцов, 1 луковица, 3/4 стакана сметаны, пучок рукколы, соль по вкусу.

Помидоры, огурцы вымыть. Небольшую луковицу очистить. Все нарезать кружками,

уложить на маленьком блюде или в салатнике рядами – помидоры и огурцы. Посолить, перекладывая их луком и рукколой (ее не резать ножом, а рвать руками).

Салат залить сметаной, украсить зеленью.

Салат из помидоров и лука

Состав: 600 г помидоров, 2 луковицы, 70 г цикорного салата, 3/4 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Помидоры промыть, нарезать дольками, добавить мелко нарезанные луковицы, соль, перец по вкусу и залить сметаной.

Выложить в салатник и украсить листьями цикорного салата, предварительно нарезав.

Салат зеленый с луком

Состав: 600 г салата латук, 3/4 стакана сметаны, сахар, уксус, соль по вкусу, зеленый лук и укроп.

Салат промыть, дать стечь воде и крупно нарезать. Салат положить в салатник и полить сметаной, в которую добавлены по вкусу соль, уксус, сахар. Сверху салат посыпать рубленым зеленым луком и укропом.

Салат из яиц и хрена

Состав: 240 г хрена, 6 яиц, 1 стакан сметаны, сахар, уксус и соль по вкусу.

Хрен хорошо промыть и натереть. Сварить вкрутую яйца, охладить, очистить, измельчить, после чего растереть их со сметаной и смешать с хреном. Заправить по вкусу сахаром, уксусом и солью.

Использовать как приправу к мясным блюдам и для приготовления бутербродов.

Салат из помидоров и яиц

Состав: 3 яйца, 1/2 стакана сметаны, 400 г помидоров, 100 г огурцов, 70 г рукколы, сахар, уксус и соль по вкусу, петрушка и укроп. Сварить вкрутую яйца, охладить, очистить.

Яйца, помидоры, огурцы нарезать кружочками, рукколу порвать руками, осторожно перемешать со сметаной, прибавить по вкусу сахар, соль и уксус.

Выложить в салатник и сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из яиц и зеленого лука

Состав: 6 яиц, 1 стакан сметаны, 60 г зеленого лука, пучок укропа, соль по вкусу.

Сварить вкрутую яйца, охладить, очистить, мелко нарезать и тщательно перемешать со сметаной, мелко нарезанным зеленым

луком, укропом, солью по вкусу.

Салат выложить в салатник.

Салат с зеленью и яйцами

Состав: 600 г салата романо, 1 стакан сметаны, 2 яйца, сахар, уксус и соль по вкусу.

Салат перебрать, промыть, дать стечь воде. Положить в салатник, облить сметаной, заправить по вкусу сахаром, уксусом и солью.

После этого украсить салат сваренными вкрутую яйцами, нарезанными кружочками, и подать на стол.

Салат из редиски и яиц

Состав: 5 яиц, 400 г редиски, 1 стакан сметаны, 150 г салата мангольд, соль по вкусу.

Сварить яйца вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать.

Редиску, листья салата промыть, порезать. Яйца и редиску смешать со сметаной, добавить салат мангольд и соль по вкусу.

Сверху украсить зеленью и подать на стол в салатнике.

Салат из редьки и лука

Состав: 400 г редьки, 100 г лука, один огурец, 1/2 стакана сметаны, 100 г помидоров, соль по вкусу.

Редьку тщательно промыть, очистить, натереть на крупной терке, слегка отжать и посолить. Огурец мелко покрошить.

Очистить луковицу, мелко изрубить ее, смешать с редькой, огурцом и со сметаной.

Всю массу положить в салатник и украсить дольками помидора.

Салат из редьки со сметаной

Состав: 600 г редьки, 1 стакан сметаны, одно яйцо, 1/2 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. 3 %-ного раствора уксуса, соль по вкусу, укроп или зелень петрушки либо салата.

Очищенную и промытую редьку натереть на терке вместе с яйцом, затем заправить солью, сахаром, уксусом, положить горкой в салатник, залить сметаной и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

Хорошо также украсить блюдо зеленым салатом.

Салат из свежей капусты и чернослива

Состав: 400 г капусты, 100 г чернослива, 1 морковка, лимонная кислота, петрушка, сахар по вкусу.

Свежую капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром, потереть руками до появления сока, который нужно отжать. Положить в воду чернослив, чтобы он набух, затем вынуть косточки и нарезать его брусочками. Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке.

Все перемешать, добавить в небольшом количестве воды разведенную лимонную кислоту. Украсить салат целым черносливом и зеленью петрушки.

Салат с рубленой зеленью

Состав: 100 г зелени укропа, листья спаржевого салата, петрушки или 150 г зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Молодую зелень укропа, спаржевого салата, петрушки или зеленый лук тщательно промыть в воде, облить холодной кипяченой водой, откинуть на сито и дать воде стечь.

Спаржевый салат и зелень петрушки мелко изрубить, а остальную зелень мелко нарезать.

Измельченную зелень смешать со сметаной и добавить немного соли.

Овощной салат с рыбой

Состав: 1 салат-латук, 1 банка тунца (лосося), 2 яйца, 2 помидора, 2 картофелины, 1 чашка отваренной стручковой фасоли, любая салатная заправка.

Из консервированного тунца слить жидкость, кусочки рыбы размять. Яйца сварить вкрутую и разрезать на 4 части. Помидоры также разрезать на несколько долек. Картофель отварить и нарезать тонкими кружочками. Разложить листья

салата по краям блюда. В центре выложить тунец. Вокруг рыбы расположить яйца, помидоры, картофель и фасоль. Перед подачей салат полить салатным соусом.

Салат из копченой рыбы с овощами

Состав: 200 г филе рыбы горячего копчения, 100 г зеленого консервированного горошка, 100 г цветной вареной капусты, 3 вареных картофелины, 1 морковь, 1 огурец, 2 помидора, 2 вареных

яйца, майонез, соль, зелень укропа.

Капусту разобрать на соцветия. Филе рыбы, картофель, морковь, огурец и яйца нарезать ломтиками. Ломтики рыбы выложить на середину блюда, полить частью майонеза. Вокруг уложить подготовленные овощи и яйца, посолить, заправить оставшимся майонезом. Оформить помидором, зеленым горошком и зеленью.

Салат из рыбы с помидорами

Состав: 200 г филе рыбы, 1 помидор, 1 свежий огурец, 3 шт. вареного картофеля, 75 г зеленого салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец), 1/2 стакана соуса майонез, 1 ст. л. уксуса.

Сваренную охлажденную рыбу (осетрину, севрюгу, белугу, судака, лососину) нарезать маленькими кусочками; очищенные картофель, свежий огурец, корнишоны и помидоры нарезать ломтиками, сложить все в миску, прибавить нарезанный зеленый салат. Перед подачей на стол продукты слегка посолить и смешать с соусом майонез и уксусом, затем уложить горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг, по овалу, уложить кружки помидоров и огурцов. Можно салат украсить икрой – паюсной, зернистой или кетовой, ломтиками семги, лососины, кеты, осетрины и маслинами без косточек.

Салат из трески с хреном

Состав: 250 г филе трески, 4–5 шт. картофеля, 2 огурца, 100 г хрена, 1/2 стакана соуса майонез, 2 ч. л. уксуса, 50 г зеленого лука.

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Очищенный картофель и огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить соус майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и ветками зелени петрушки.

Сельдерей с орехами

Состав: 200 г зелени сельдерея, 1 некрупное яблоко, 50 г орехов, 100 г сметаны, сахар по вкусу.

Сельдерей натереть на мелкой, а яблоко – на крупной овощных терках. Заправить сметаной с сахаром, выложить в салатницу и посыпать сверху измельченными орехами, предварительно прогретыми на сухой сковородке.

Салат яично-яблочный

Состав: 6 яиц, 1 крупная луковица, 2–3 яблока, 150 г твердого сыра (можно сухого), полстакана орехов и 200 г майонеза.

Яйца отварить, лук нарезать кольцами и залить на 5—10 минут слабым раствором уксуса, затем слить и отжать. Яблоки очистить, натереть на крупной терке, сыр – на мелкой. Орехи измельчить.

Салат готовится сразу в той же посуде, в которой потом подается на стол, лучше всего в большой тарелке или на небольшом блюде. Вниз положить слой яиц, нарезанных кружочками, затем аккуратно разложить кольца лука, насыпать тертый сыр, на него – яблоки и сверху – орехи.

Залить майонезом, не перемешивая. Дать постоять 2–3 часа, чтобы стал сочным. На тарелки раскладывать слоями, как торт.

Салат из лука-порей

Состав: 200 г лука-порей, 1 яблоко, 1 крутое яйцо, 4 ст. л. соуса из растительного масла, зелень. Для соуса: 100 мл растительного масла, 2 ст. л. 6 %-ного уксуса, 1/2 ч. л. сахара, измельченная зелень.

Лук-порей нарезать кружочками, яблоко натереть на крупной терке, яйцо нарезать ломтиками. Выложить в салатницу, залить соусом, украсить зеленью.

Соус: растительное масло, уксус, сахар, измельченную зелень тщательно взбить. Чтоб соус стал прозрачнее, добавить в растительное масло немного грубой соли. Солить салат следует в последнюю очередь.

Салат из сырой моркови с медом и орехами

Состав: 2 морковки, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. сиропа шиповника, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. толченых ядер грецких орехов.

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с разогретым медом, сиропом шиповника, лимонным соком и мелко рубленными орехами.

Салат из брюквы с яблоками

Состав: 1 брюква, 2 яблока, 1 ст. л. столового уксуса или лимонной кислоты, 1 яйцо, соль и сахар по вкусу, 100 мл майонеза, зелень.

Очищенную головку брюквы натереть на крупной терке,

выложить в дуршлаг и обварить крутым подсоленным кипятком. Пока остывает, почистить яблоки, нашинковать соломкой, сбрызнуть уксусом или лимонной кислотой, чтобы не потемнели. Все соединить, перемешать, заправить майонезом, солью и сахаром, выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью, украсить дольками вареных яиц.

Салат из тыквы

Состав: половинка тыквы, 2 яблока, полстакана измельченных грецких орехов, мед, 1 лимон.

Тыкву и яблоки натереть стружкой на крупной терке, добавить натертую с лимона цедру, туда же выдавить лимонный сок, добавить орехи и мед по вкусу. Все перемешать и сверху посыпать орехами для украшения.

«Селедочный форшмак» из свежей капусты

Состав: 1 кочан капусты, 3–4 ломтика белой булки, 100 мл молока или воды, 2 яйца, 1 луковица, подсолнечное масло, уксус, соль.

Разобрать средний кочан капусты на листья, срезать утолщения. Опустить листья в кипящую соленую воду и варить до мягкости (не переваривать). Замочить тем временем в молоке или воде ломтики булки. Слить воду, чтобы листья остыли, хорошо их отжать и провернуть через мясорубку вместе с отжатой булкой и яйцами, сваренными вкрутую. Хорошо вымешать массу, добавить в нее подсолнечное масло, уксус и соль по вкусу.

Сложить готовый форшмак в селедочницу, сверху полить соусом (растертый в подсолнечном масле крутой яичный желток и чуть-чуть уксуса), сверху колечками уложить лук.

Сладкий помидорный салат

Состав: 2 помидора, 2 яблока, 100 мл сметаны, 50 мл абрикосового или другого фруктового пюре.

Помидоры порезать дольками, так же порезать яблоки, очищенные от кожи и сердцевины; заправить сметаной с фруктовым пюре. Перемешать, выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью. Можно украсить салат кружочками яблок.

Салат ассорти

Состав: 3 картофелины, 2 луковицы, 3 яйца, 2 огурца, 2

яблока, 1 стакан вишни без косточек, 1 стакан сметаны.

В салатницу уложить слоями отварной картофель, нашинкованный лук, рубленые яйца, очищенные свежие огурцы, затем нарезанные кусочками яблоки, насыпать невысокими холмиками вишни без косточек, сделать ножом узкие отверстия в салате, залить сметаной и поставить на холод на 3–4 часа. Подавать кусочками, как торт.

Салат сельдерейно-яблочный

Состав: 100 г сельдерея, 2 яблока, пара веточек лука-порея, 1 крутое яйцо, 100 мл сметаны, соль, 1 ч. л. сахара, зелень.

Яблоки очистить от кожуры и нарезать кубиками по 0,5 см. Сельдерей измельчить на терке, лук-порей порезать кружочками, как и крутое яйцо. Выложить в салатницу, залить соусом: в сметану добавить соль и сахар.

Салат с мягким домашним сыром

Состав: 300 г сыра, 2 яйца, 2 яблока, 1 стакан сметаны, соль, укроп.

Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, очищенное яблоко – соломкой, укроп мелко порубить. Подготовленные продукты соединить с мягким домашним сыром, заправить густой свежей сметаной.

Салат из кильки

Состав: 2–3 вареных картофелины, 100 г соленой кильки, 1 вареная морковь, 2 огурца, 2 помидора, 2 вареных яйца, 3 ст. л. зеленого лука, 1 небольшая банка зеленого горошка, соль, 2 ст. л. майонеза.

Все составные части салата нарезать и перемешать. Если килька не очень соленая, то салат можно досолить.

Рыбный салат с огурцами

Состав: 2 банки рыбных консервов, 2 яйца, 2 соленых огурца, 1 стакан отваренного риса, соль, столовая горчица.

Нарезать кубиками соленые огурцы и сваренные вкрутую яйца, добавив консервы, рис, тщательно перемешать, переложить в салатник. Масло из консервов смешать с горчицей по вкусу, можно добавить черный молотый перец и этой заправкой полить салат.

Полезное ассорти

Состав: листовой салат или листья капусты, 1 красная луковица, 1 яблоко, 1 апельсин, 500 г квашеной капусты, 100 г простокваши, 1 ст. л. растительного масла, горчица, соль.

Несколько листьев салата или свежей капусты тщательно помыть, выложить на блюдо. Отдельно почистить и нашинковать помельче луковицу, яблоко и апельсин, перемешать с квашеной капустой, добавить кефир и растительное масло, приправить по вкусу горчицей и солью. Выложить на листья, украсить зеленью.

Салат овощной

Состав: 1 небольшая свекла, 4 средние морковки, 6 огурцов (свежих или соленых), 3 картофелины, по головке лука и чеснока, 3–4 ст. л.

творога, 4 отваренных яйца, листок капусты, зелень и майонез.

Корнеплоды отварить, мелко нарезать, смешать с остальными нарезанными продуктами; заправить майонезом, посолить по вкусу. Уложить на ошпаренный кипятком лист капусты, украсить зеленью.

Салат из сырого лука с яблоком

Состав: 1 луковица средних размеров, 1 большое яблоко, лимонный сок по вкусу, 3 ст. л. подсолнечного масла, 1 ч. л. сахара, половина чайной ложки горчицы.

Очищенную луковицу разрезать на четыре дольки, потом поперек тонкими ломтиками. Яблоко натереть на крупной терке. Лук с яблоком сбрызнуть лимонным соком, посолить, размешать с сахаром. Подсолнечное масло размешать с горчицей и этим соусом заправить салат.

Салат с заправкой

Состав: 2 помидора, половина луковицы, 1 болгарский перец, 4 шт. маслин.

Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 6 %-ного уксуса, 0,5 ч. л. сахара, соль, молотый перец на кончике ножа.

Помидоры нарезать кружочками, лук – кольцами, сладкий перец – очень тонкой соломкой.

Овощи перемешать или уложить в салатник рядами, полить салатной заправкой, добавить маслины и посыпать мелко

нарезанной петрушкой.

Для салатной заправки тщательно смешать растительное масло, уксус, сахар, молотый перец и соль.

Салат из краснокочанной капусты

Состав: 500 г краснокочанной капусты, 2 небольших луковицы, 4–5 яблок, 100 мл воды, соль и сахар по вкусу, 3 ст. л. столового уксуса.

Мелко нашинковать капусту, залить небольшим количеством кипящей воды, сварить под крышкой до полуготовности, отцедить и охладить. Нарезать мелкими кубиками лук, яблоки натереть на крупной терке, все перемешать. К половине стакана воды добавить соль и сахар, вскипятить, остудить, влить уксус, залить салат и еще раз перемешать.

Салат из свежих овощей с цитрусовой приправой

Состав: 250 г стручковой фасоли, 250 г брокколи, 2 чашки листьев шпината, 1 апельсин, 1 ст. л. обжаренных кедровых орехов, полчаши листьев базилика.

Приправа: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сока грейпфрута, 1 ч. л. горчицы, 1/2 ч. л. сахара, свежемолотый черный перец, 1 протертый зубец чеснока.

Промыть фасоль, нарезать на кусочки длиной с мизинец. Промыть брокколи в воде, разрезать ее по соцветиям. Отделить листья шпината от стебля, промыть в соленой воде, затем обтереть их насухо чистым полотенцем. Подержать фасоль и брокколи над паром в течение 5 минут. Выложить фасоль и брокколи на неглубокое блюдо, полить сверху приправой, накрыть и оставить остывать до комнатной температуры. Взять листья шпината, порезать их и положить в салатницу. Туда же добавить фасоль и брокколи. Очистить апельсин, порезать его на дольки и добавить к салату.

Сверху салат посыпать орехами и нарезанными листьями базилика.

Паштет из печени для бутербродов

Состав: 200 г печенки, половина луковицы, 2 ст. л. масла, 50 мл бульона.

Печенку лучше вымачивать в проточной воде, потом завернуть в пергаментную бумагу, завязав концы, чтобы бумага не развернулась. Затем положить «конверт» в духовку в сотейник и

запечь. Через двадцать минут, когда печенка будет готова, а готовность определяется по светло-коричневому цвету разреза, пропустить ее через мясорубку, затем через волосяное сито, растереть с маслом и бульоном. Затем снова протереть через сито, и в таком виде намазывать как паштет на хлеб.

Приправа из сметаны и чеснока

Состав: 200 г сметаны, 4 зубчика чеснока. Чеснок мелко порезать или натереть на мелкой терке. Выложить его в сметану и хорошо перемешать. Очень хорошо подойдет к любым мясным или рыбным блюдам.

Приправа из сметаны и зелени

Состав: 200 г сметаны, зелень кинзы, укропа и петрушки.

Зелень мелко изрубить и смешать со сметаной. Добавить соль и перец по вкусу. Хорошо подойдет к рыбным и мясным блюдам, а также с бутербродами.

Первые блюда

Молочно-гороховый суп

Состав: 1 стакан сухого гороха, полстакана гречневой крупы, 1 л молока, 750 мл воды, соль.

Предварительно замоченный горох варить примерно полчаса на медленном огне. Затем добавить к нему перебранную, поджаренную и промытую гречневую крупу и посолить. Когда крупа и горох сварятся до мягкости, добавить молоко, масло, вновь довести до кипения и проварить еще некоторое время на медленном огне.

Крестьянская молочная похлебка

Состав: 3 ст. л. пшена, 1 л воды, 2 картофелины, 1 стакан зеленого горошка, соль, 500 мл молока, 30 г сливочного масла, зелень.

Промыть пшено и варить его в воде. Минут через 20 добавить нарезанный картофель, затем зеленый горошек и соль. Когда овощи станут мягкими, добавить пол-литра молока, проварить, положить масло и зелень.

Суп молочный с манными клецками

Состав: 2 л молока, 1 ст. л. сливочного масла, сахар, соль.

Для клецек: по 1 стакану манной крупы и молока, 1 яйцо, 1\2 ст. л. пшеничной муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль

В кипящее молоко, постоянно помешивая, всыпать манную крупу, затем добавить муку, соль, сливочное масло. Варить до готовности, снять с огня. Дать остыть, добавить яйцо (в горячей массе оно свернется), хорошо взбить, чтобы получилась эластичная консистенция. Эту массу набирать чайной ложкой и опускать в кипящее молоко. Варить до тех пор, пока клецки не всплывут на поверхность. Затем добавить немного сахара и соли по вкусу.

Такой суп можно заправить сливочным маслом или сметаной.

Суп молочный с картофельными клецками

Состав: 14 клубней картофеля, 1–2 яйца, 6 стаканов молока, 3 стакана воды, 1,5 ст. л. сливочного масла, соль.

Из половины клубней картофеля сварить пюре. Остальную половину натереть на терке, отжать выделившийся сок и смешать с готовым пюре и яйцами. Из полученной массы сформовать клецки и сварить их до готовности в подсоленной воде. После этого слить с клецок воду и опустить их в кипящее молоко. Варить около 6 минут.

Такой суп можно заправить сливочным маслом или сметаной.

Суп молочный с капустой

Состав: 1 л молока, 1 л воды, 300 г свежей капусты, средний корень моркови, 3 клубня картофеля, 1 корень петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, соль, зелень петрушки и укропа.

Картофель и морковь мытые нарезать соломкой или кубиками и отварить до полуготовности в 1 л кипятка. Затем добавить нашинкованную капусту и корень петрушки, посолить и сварить до готовности.

Затем влить горячее кипяченое молоко, довести суп до кипения. Теплым молоком развести муку и влить в суп. Дать прокипеть 2–3 минуты и снять с огня.

Готовый суп перед подачей можно заправить сливочным маслом или сметаной. Посыпать мелко рубленой зеленью петрушки и укропа.

Суп молочный с гренками

Состав: 1,5 л молока, 3 яйца, 1/2 стакана сметаны, сахар, соль, 3 ст. ложки тертого голландского сыра, 1/2 батона.

Яйца взбить со сметаной до пышной массы, влить горячее кипяченое молоко и, помешивая, чтобы не свернулись яйца, прогреть, добавить сыр, соль, сахар и еще немного прогреть, не доводя до кипения.

Батон нарезать ломтиками любой формы, поджарить на сухой сковороде или в тостер.

Подавать суп с гренками.

Суп молочный с ячневой крупой

Состав: 1,5 л молока, 0,5 л воды, 3/4 стакана ячневой крупы, 5 клубней картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Промытую ячневую крупу отварить, не подсаливая, в воде до полуготовности. Добавить очищенный, помытый и нарезанный дольками картофель и варить до готовности. Затем влить горячее

кипяченое молоко, довести до кипения, посолить и снять с огня.
При подаче заправить суп сливочным маслом или сметаной.

Борщ полтавский

Состав: 1 кг птицы, 5 л воды, 1 большая свекла, треть средней величины кочана капусты, 5 картофелин, масло, 3 ст. л. томатной пасты, 2 луковицы, 1 морковь, полкорня петрушки, 3 ч. л. уксуса, лавровый лист, перец горошком, перец молотый – на кончике ножа, чеснок – по половине зубчика на тарелку, сметана, зелень.

Сварить бульон из гуся, утки или курицы. Хороший бульон получится даже не из целой птицы, а из потрохов, шеи, лапок, крылышек и порубленных костей.

Тщательно промыть свеклу, очистить ее. Залить очистки холодной водой так, чтобы они были едва покрыты, хорошо посолить, добавить чайную ложку уксуса, довести до кипения, тут же снять с огня и оставить настаиваться. Очищенную свеклу нарезать тонкой соломкой, чуть посолить, сбрызнуть уксусом, слегка посыпать молотым перцем и потушить в открытой сковороде до мягкости. В середине тушения положить томатную пасту. Лук, морковь, коренья петрушки нарезать соломкой и спассеровать.

За 30 минут до окончания варки бульона положить в него нарезанный брусочками картофель и капусту, нарезанную соломкой, через 15 минут – все обжаренные овощи. Еще через 5 минут – лавровый лист и перец горошком.

В готовый борщ добавить свекольный настой (от его количества зависят цвет и вкус борща) и толченый чеснок.

Готовый борщ имеет интенсивный красный цвет. Следует дать ему настояться тут же на плите 20–30 минут. Отдельно подать мелко нарезанную зелень и сметану.

Борщ с репой

Состав: 2 литра воды, 500 г говяжьей грудинки или костей, 4 картофелины, 2 репки, по 1 крупной морковке, свекле и луковице, 2 ст. л. масла для обжаривания овощей, 4 ст. л. томат-пасты, 1 ст. л. уксуса.

Репа придает борщу своеобразный, немного терпкий вкус и аромат, отбивает излишнюю сладость, которую дают некоторые сорта свеклы.

Нарезать репу брусочками и положить в готовый бульон одновременно с картофелем. Как станет мягче – добавить

нашинкованную соломкой отварную или тушенную на сковороде свеклу, обжаренные в масле репчатый лук, морковь, положить томат и специи, посолить и варить до готовности на слабом огне.

Борщок свекольный

Состав: 1,5 л воды, 400 г свеклы, 500 г мяса с костью, 5 г сушеных или 20 г свежих грибов, 1 луковица, лавровый лист, долька чеснока, соль.

Грибы, кости и мясо залить водой, слегка посолить и поставить варить на слабом огне. Перед концом варки заложить в кастрюлю подрумяненный репчатый лук, натертую на крупной терке отваренную свеклу и специи.

Суп из сухого гороха

Состав: 2 л воды, 400 г гороха, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль, зелень петрушки.

Горох замочить на 2–3 часа в воде и варить в той же воде. Когда горох станет совершенно мягким, опустить нарезанную соломкой или натертую на терке морковь.

Когда горох и морковь дойдут до полной готовности, заправить суп обжаренным до золотистого цвета мелко нашинкованным репчатым луком, приправить по вкусу солью.

Грибная похлебка

Состав: 500 г свежих грибов, 100 г перловой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 2 картофелины.

Для похлебки отдельно сварить грибы и отдельно – перловую крупу. Затем перловку положить в грибной бульон, добавить обжаренный в масле лук, мелко нарезанную морковь, картофель кубиками и варить до готовности. В последние минуты варки положить нарезанные дольками отваренные грибы.

Суп с рисом и зеленым горошком

Состав: полстакана риса, 1 стакан зеленого горошка, 100 г отварной постной говядины, 30 г сливочного масла.

В горячую воду положить промытый рис и варить до мягкости. Затем положить в суп зеленый горошек, нарезанное мясо. Перед подачей распустить в супе масло. Подавать, посыпав зеленью.

Суп вегетарианский

Состав: 1 л воды, 1 плавленый сырок или 100 г тертого твердого сыра, 4 картофелины, 3 морковки, 1 луковица, 1 ст. л. овсяных хлопьев, лавровый лист, зелень, сметана.

В воду опустить нарезанный плавленый сырок или столько же тертого сыра. Поставить на сильный огонь. Нарезать картофель и 1 морковку, опустить их в бульон, проварить 5–7 минут. Приготовить заправку: спассеровать головку лука и 2 натертых морковки. Положить в кастрюлю, добавить лавровый лист, зелень, овсяные хлопья. Прокипятить все 3 минуты. Перед едой заправить сметаной и зеленью.

Суп овощной

Состав: 3–4 моркови, 3 картофелины, 2 стебля лука-порея, растительное масло для обжарки.

Натереть на терке морковку, нарезать кубиками картофель, мелко нарезать стебли лука-порея. Затем потушить все это в разогретом растительном масле, залить кипящей подсоленной водой и варить около 40 минут. Готовый суп заправить сметаной.

Простоквашу взбить с яйцами и заправить суп. Подавая к столу, посыпать зеленью.

Суп с сыром

Состав: 4 куска белого хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ломтика плавленого сыра, 3 стакана овощного бульона, 4 яйца, нарезанная петрушка.

Хлеб намазать маслом и слегка поджарить на сковороде. На каждый кусочек положить ломтик сыра, накрыть сковороду крышкой и жарить до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Каждый кусочек хлеба положить в суповую тарелку, сверху вбить по сырому яйцу и влить кипящий бульон так, чтобы он лился на яйцо. Готовый суп посыпать нарезанной петрушкой.

Суп из моркови и сельдерея

Состав: 2 морковки, 200 г сельдерея или петрушки, 2 яйца, 100–150 мл простокваши, соль, 50 г лука, 50 г сливочного масла, 30 г манной крупы.

Морковь и сельдерей нарезать, добавить часть масла и потушить до мягкости прямо в кастрюле. Влить 1 л горячей воды, поварить. Манку поджарить без масла до золотистого цвета,

положить в суп и варить 8—10 минут, добавить оставшееся масло и снять с огня.

Суп «волынський»

Состав: 2 л молока, 1 стакан воды, 1 морковь, 3 картофелины, полстакана ячневой крупы, соль по вкусу.

Ячневую крупу вместе с картофелем и мелко нашинкованной морковью сварить в молоке, слегка разбавленном водой, добавив щепотку сахара.

Сборная солянка

Состав: 500 г мяса, 300 г мясных продуктов, 4 соленых огурца, 2 головки лука, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. масла, 100 г сметаны, по желанию: ломтик лимона, несколько маслин, зелень.

Сварить бульон из мяса. Репчатый лук нашинковать, обжарить и тушить с томатной пастой и маслом, подлив немного бульона. Огурцы очистить, разрезать на две части, каждую порезать ломтиками.

Мясные продукты: сваренное в бульоне мясо, колбасу, сосиски, вареную или копченую свинину и т. п. – нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю вместе с жареным луком, добавить огурцы, соль, лавровый лист, залить готовым бульоном и варить 5—10 минут.

При подаче к столу положить сметану, можно добавить кусочек лимона, пару маслин, немного рубленой зелени.

Рассольник

Состав: 500 г мяса, в том числе часть почек говяжьих или потрохов домашней птицы, 2–3 соленых огурца, 1 луковица, 4 картофелины, 2 ст. л. масла, зелень петрушки и сельдерея.

С почек (или потрохов) снять жир, разрезать каждую на 3–4 части, обмыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и вскипятить. Воду слить, почки еще раз обмыть, добавить к ним подготовленное мясо, вновь залить холодной водой и поставить варить на 1–1,5 часа.

Очищенные корни и лук нашинковать соломкой, обжарить на масле, сложить в кастрюлю. Туда же положить очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и картофель, залить процеженным бульоном и поставить варить на 25–30 минут. За несколько минут до окончания варки добавить для остроты немного процеженного огуречного рассола и соль (по вкусу). При

подаче к столу положить в рассольник изрезанные ломтиками почки (потроха), мясо, столовую ложку сметаны и зелень петрушки.

Рассольник можно приготовить не на мясном бульоне, а на рыбном, подавать с отваренной рыбой.

Чесночная похлебка

Состав: 2–3 дольки чеснока, 1 луковица, полстакана нарезанного сельдерея, 1 морковь, 1 л бульона, 2 ч. л. томатной пасты, соль, по половине стакана зеленого горошка и фасоли, 4 ст. л. риса, лавровый лист, 2 крупных помидора, 3 ст. л. тертого сыра.

Мелко нарезанные дольки чеснока и лук обжарить в масле, добавить сельдерея и морковь, также мелко нарезанные. Все слегка потушить под крышкой на слабом огне, добавить бульон, томатную пасту, посолить, немного проварить, не увеличивая огонь. Положить зеленый горошек и фасоль, рис, лавровый лист и варить по-прежнему на слабом огне, пока овощи не станут мягкими. Тогда прибавить нарезанные ломтиками помидоры, тертый сыр и проварить еще 5 минут.

Суп из свежей рыбы с овощами

Состав: 800 г свежей рыбы, 4–5 картофелин, 1 луковица, корень петрушки, соль и сливочное масло по вкусу.

Промыть и очистить рыбу, нарезать ее порционными кусками. При этом головы, освобожденные от жабер, вместе с хвостами, молоками и икрой сложить в посуду, залить холодной водой, варить не меньше часа, чтобы части рыбы полностью разварились. Готовый бульон процедить, довести до кипения, опустить в него кусочки картофеля и рыбы. Через 15–20 минут заправить суп обжаренным в масле луком и посыпать зеленью петрушки.

Суп из шпината

Состав: 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 2 л воды, 500 г шпината, соль, 2 ст. л. сметаны или простокваши, тертый сыр, белые гренки.

Поджарить до золотистого оттенка муку на растительном масле, залить теплой водой и варить, помешивая, пока вода не закипит, после чего положить очищенный, промытый и нарезанный шпинат. Тушить, не накрывая кастрюлю крышкой, около 20 минут, затем посолить и заправить сметаной или

простоквашей. При подаче на стол посыпать суп тертым сыром и положить в каждую тарелку гренки.

Весенний суп

Состав: 500 г щавеля, стрелки молодого чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 3 картофелины, соль, зелень.

Перебрать, тщательно промыть и мелко нарезать щавель и несколько перьев молодого чеснока, потушить в растительном масле, добавить муку и такое количество кипящей подсоленной воды, чтобы получился умеренно густой суп, положить в него очищенный и нарезанный картофель и варить до готовности. Перед подачей на стол положить мелко нарезанную зелень петрушки.

Суп фасолевый по-деревенски

Состав: 2,5 л бульона, 20 стручков зеленой фасоли, 2 помидора, кочан капусты, 2 картофелины, корень петрушки, 1 ст. л. укропа, 1 л кваса, красный молотый перец на кончике ножа.

В кипящий говяжий бульон положить стручковую фасоль, нарезанную на кусочки длиной 2 см. Через 5 минут положить нарезанную соломкой капусту и еще через 5 – мелкие кубики картофеля. Лук и морковь спассеровать и положить в суп вместе с корнем петрушки и дольками помидоров. За 5 минут до готовности добавить прокипяченный квас и красный молотый перец. Готовому супу дать настояться 15–20 минут.

Суп из укропа с клецками

Состав: 300 г костей, 250 г овощей (моркови, корня петрушки, картофеля), 2 литра воды, соль, 2 сырых желтка, 2 ст. л. сливочного масла, 40 г муки, 3–4 ложки молодого рубленого укропа.

Для клецок: 1 стакан муки, 2 яйца, вода, соль. Сварить бульон из костей и овощей. Затем процедить бульон, заправить его мукой, разведенной холодным бульоном, и еще раз прокипятить. Растереть желтки с маслом, развести смесь в небольшом количестве горячего супа, соединить с остальным супом и вложить туда измельченный укроп. Можно в суп вернуть измельченный картофель и морковку. Подавать такой суп хорошо с клецками.

Приготовление клецок: муку всыпать в миску, добавить яйца, соль, воды столько, сколько требуется для теста, но так, чтобы

тесто легко набиралось ложкой. Затем тесто надо взбить таким образом, чтобы оно поглотило как можно больше воздуха – от этого клецки будут пышнее. После этого, смачивая водой металлическую ложку, класть небольшие продолговатые клецки в подсоленный кипяток.

Грибной суп на мясном бульоне

Состав: 4 стакана мясного или куриного бульона, 100 г грибов, 2 картофелины, 50 г сливочного масла, 1 помидор, пучок укропа, 1 ст. л. петрушки, 1 луковица, 1 соленый огурец, немного вермишели.

Довести до кипения бульон, добавить мелко нарезанный лук, а через 10 минут нарезанный кубиками картофель, вермишель, нарезанные соломкой грибы и огурец. В конце варки заправить суп очищенным от кожуры и нарезанным помидором, укропом, петрушкой.

Хаш по-армянски

Состав: 1,5 кг говяжьих ног, 0,5 кг рубца, 2–3 головки чеснока, 1 редька, зелень петрушки, базилик, эстрагон.

Говяжьи ноги следует как следует опалить, поскоблить, тщательно промыть. Затем разрубить на части и замочить на сутки в холодной проточной воде. Если просто залить холодной водой, то ее нужно менять каждые 2–3 часа. Через сутки ноги снова еще раз промыть, положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы ее уровень был на 15–20 см выше их уровня. Поставить кастрюлю на огонь.

Не солить! Варить на медленном огне, кипение должно быть минимальным. Периодически надо снимать пену и жир, но жир не выбрасывать, а оставить в тарелочке. Рубец очистить, промыть, залить холодной водой и варить до исчезновения специфического запаха. Отвар этот вылить, рубец промыть, нарезать и положить в кастрюлю, где варятся ноги. Готовым хаш считается, когда мясо легко начнет отделяться от костей. Тогда в суп нужно влить снятый жир (это по желанию) и подать на стол очень горячим.

К хашу обычно подаются соль, измельченный чеснок, разведенный бульоном, редька, пряная зелень и лаваш. Можно также капусту по-армянски, соленые огурцы, маслины, чеснок.

Из фруктов только квашенный лимон, хороша также порезанная тонкими ломтиками редиска, сбрызнутая лимоном.

Хаш бакинский

Состав: 2 копыта говяжьих, 1 морковь, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 4 ст. л. соли, 1 ч. л. черного молотого перца.

Говяжьи копыта (можно взять подкопченные, если найдутся) промыть в горячей воде очень тщательно и острым ножом соскрести с кожи копыт следы копчения. Они должны получиться чистенькие и беленькие. Положить в большую

кастрюлю и залить холодной водой. Поставить на средний огонь. Довести до кипения и убавить огонь на минимум. Варить 2 часа, постоянно снимая шумовкой пенку и жир. Добавить в бульон морковь и лук, половину соли и готовить до тех пор, пока копыта полностью не разварятся. Это зависит от размера копыт и толщины стенок кастрюли, в которой готовится бульон. Процедить бульон через сито. Копыта перебрать. Отделить кости от мякоти, мякоть нарезать на маленькие кусочки (чем меньше, тем лучше). В процеженный бульон добавить измельченную мякоть, хорошо перемешать, посолить, поперчить. Довести до кипения и выключить огонь.

Чеснок мелко порезать и подать на стол отдельно, его каждый сам добавляет в тарелку. Подается хаш очень горячим.

Хаш грузинский

Состав: нутряное говяжье сало, 2 говяжьи ноги, 1 рубец и сычуг.

Свежее сало почечной части пропустить через мясорубку, положить его в кастрюлю, а сверху уложить тщательно обработанные и хорошо промытые в теплой воде нарезанные говяжьи ноги, рубец и сычуг. Ноги следует вымачивать до полусуток в проточной воде или хотя бы менять воду в миске каждые 2–3 часа. На сильном огне припустить в собственном соку (воду не добавлять). После того как сок, выделившийся из продуктов, закипит, постепенно влить кипящую воду (400–500 мл на порцию, в зависимости от количества едоков) и, не добавляя соли, варить 5–6 часов, чтобы мякоть и хрящи свободно отделялись от костей. Кости удалить. За 15–20 минут до готовности положить замоченный в молоке грузинский белый хлеб (пури) без корок. Отдельно к столу подают толченный с солью чеснок, разведенный небольшим количеством бульона, и кипяченое молоко.

Вторые блюда

Почки в сметане

Состав: 800 г почек, 3 моркови, 2 репы, 5 картофелин, 4 соленых огурца, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. томат-пасты, 3 зубчика чеснока, специи, соль и перец по вкусу.

Говяжьи, свиные или бараньи почки разрезать пополам, залить холодной водой и вымачивать, меняя воду, в течение 3–4 часов. Затем залить холодной водой, довести до кипения и слить воду. Эту процедуру повторить еще два раза. Обработанные таким образом почки залить горячей подсоленной водой и варить до готовности около часа.

Готовые почки остудить, выложив в холодную воду, а потом нарезать тонкими ломтиками и поджарить. Нарезать брусочками картофель и морковь, поджарить. Выложить в кастрюлю почки, картофель, морковь и нарезанную брусочками репу, залить сметаной и тушить 10–15 минут. Затем добавить очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, перец, соль, лавровый лист. За 5 минут до готовности положить томатную пасту, толченый чеснок.

Курица в томатном соусе

Состав: 1 средняя курица, мука, 1 стакан томатной пасты или томатного соуса, 1 луковица, 1 стакан сметаны, растительно масло для обжаривания.

Курицу разрезать на порционные куски, слегка отбить, посолить. Обвалять в муке, обжарить и сложить в глубокую посуду, влить 1 стакан воды, поставить на плиту. В конце тушения добавить томатную пасту и лук, обжаренный в масле. В конце влить сметану, подсолить.

Цыпленок в муке

Состав: 4 куриные ножки, соль, перец, 1 ст. л. муки, 2 луковицы, 3 морковки, 400 г сельдерея, 100 г бекона, 1 ст. л. растительного масла, 200 г яблочного сока, 1 банка консервированной фасоли.

Снять кожу с куриных ножек и обвалять их в муке. Крупно нарезать лук, морковь и сельдерей. Крупно нарезать бекон.

В кастрюльке (или горшочке) из жаропрочного стекла

разогреть масло. Выложить туда лук, морковь, сельдерей и бекон и обжаривать 2–3 минуты. Вмешать яблочный сок, фасоль. Добавить курицу, довести до кипения, накрыть, поместить в духовку и готовить при 180 градусах 45 минут.

Курица с картофелем и фасолью

Состав: 1 курица, соль, 2 большие луковицы, 2 дольки чеснока, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, 6 картофелин, 1 стакан фасоли.

Натереть куски курицы солью и обжарить в масле. Вынуть их и в ту же сковороду выложить нарезанные чеснок и лук. Когда лук станет золотистого цвета, добавить уксус, сахар и сверху уложить куски курицы. Немного подержав на огне, добавить отваренные картофель и фасоль. Накрыть крышкой и тушить до тех пор, пока курица не станет мягкой.

Мясной фарш с овощами

Состав: 400 г мясного фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 500 г весенних овощей: молодой моркови, лука-порея, корней петрушки и сельдерея, 5 картофелин, 500 мл воды, 50 г сливочного масла, зелень, соль.

Положить в мясной фарш мелко нарезанный лук, яйцо, соль, все перемешать. Подготовленные овощи мелко нарезать, уложить в кастрюлю попеременно с нарезанным кружочками картофелем и фаршем. Слои пересыпать солью, но не сильно. Добавить кипящую воду, покрыть сверху тонкими кусочками масла и тушить 40 минут в закрытой кастрюле. Готовое блюдо посыпать сверху измельченной зеленью.

Мясо с грибами

Состав: 500 г говядины, 300 г грибов (белых, подосиновиков, подберезовиков), 100 мл томатной пасты, 2 луковицы, 2 болгарских перца, лавровый лист, соль.

Обжарить или тушить мясо крупными кусками и добавить томатную пасту или порезанные свежие помидоры без кожицы, обжаренный в масле лук, нарезанные грибы и болгарский сладкий перец. Подлить воды, положить лавровый лист, соль. Тушить еще минут 10 под крышкой на слабом огне.

Картофель (вареный), фаршированный творогом

Состав: 500 г картофеля, 250 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л.

сливочного масла, кусочек намоченного в молоке хлеба, укроп и соль по вкусу

Картофель одинаковой величины сварить, очистить от кожуры и вырезать серединки.

Подготовить фарш: творог растереть деревянной ложкой, добавить яйца, посолить, добавить мелко нарезанный укроп и немного намоченного в молоке и отжатого белого хлеба.

Этим фаршем начинить картофель, положить в воду, в которой он варился, добавить масло и поставить в духовку на 30 минут.

Картофель можно заправить сметаной, смешанной с чайной ложкой муки, и поставить в духовку еще на 10 минут.

Картофель (сырой), фаршированный творогом

Состав: 1,25 кг картофеля, 800 г творога, 8 яиц, 4 ст. л. муки, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны.

Сырой картофель очистить от кожуры, разрезать пополам, вынуть середину, оставляя стенки толщиной в 1 см, срезать дно, чтобы картофель мог стоять на противне. Приготовить фарш из творога, прибавив в него немного брынзы, яйца, соль и муку.

Нафаршировать половинки картофеля с верхом, разравнивая фарш ножом, сложить в кастрюлю с разогретым маслом и поставить на огонь, чтобы картофель подрумянился снизу.

Затем, понемногу добавляя разбавленный водой томат-пюре или воду, тушить, пока картофель не станет мягким.

Перед употреблением влить несколько ложек сметаны.

Рулет рыбный

Состав: 500 г рыбы, 120 г масла, 200 г томат-пасты, 50 г желатина, соль и перец по вкусу.

Тщательно перемешать томатную пасту, сливочное масло, желатин, соль и перец. На лист целлофана уложить слой этой пасты, а сверху – слой рыбного филе. Опять слой пасты и рыбное филе и снова слой пасты. Сформировать батоном, перевязать нитками и варить на пару один час. После этого охладить, положить под пресс. Перед подачей на стол снять целлофан и нарезать рулет кусочками.

Рыба с картофелем

Состав: 0,5 кг рыбы, 0,5 кг отварного картофеля, луковица, пучок зелени.

Для подливки: 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного или сливочного масла, 100 мл рыбного бульона, соль, перец.

Порезать зелень и лук, смешать их, залить небольшим количеством воды и поставить варить. Очистить рыбу, разделить на части, опустить в

кипящую воду. Когда рыба сварится, очистить ее от костей. Приготовить подливку: прожарить на сковороде муку на масле, разбавить рыбным бульоном, приправить солью и перцем. Отваренный картофель нарезать ломтиками, выложить на него рыбу, залить подливкой и дать блюду настояться.

Фаршированная рыба

Состав: 1 кг рыбы, 200 г хлеба, 200 мл молока, 1 луковица, 100 г масла, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, соль, перец.

Очистить рыбу от чешуи, сделать продольный разрез по спинке у судака. Удалить спинной плавник и срезать мякоть, оставляя ее на коже толщиной в 0,5 см. Затем сделать надлом хребтовой кости у головы и хвоста. Мякоть с хребтовой костью и внутренностями вынуть из кожи, все промыть, удалить из головы жабры, глаза, мякоть отделить от костей и приготовить фарш.

У щуки сделать круговой надрез около головы и кожу снять чулком.

Фарш: мякоть рыбы, пассерованный репчатый лук, чеснок, размоченный в молоке белый хлеб пропустить через мясорубку, добавить размягченное масло, яйцо, соль, перец и все перемешать. Тушку наполнить фаршем, придать ей форму целой рыбы, завернуть в марлю или полотно, положить в кастрюлю в кипящий подсоленный бульон или воду со специями и припустить в течение 20–25 минут.

Готовую рыбу освободить от полотна, промыть холодной водой, уложить на блюдо целиком или нарезать на куски.

Рыба в фольге

Состав: 1 рыбина целиком, 1 луковица, соль, перец, лавровый лист.

Жирную рыбу (например, скумбрию) разрезать вдоль на две половинки, срезать кости, отрезать голову. Положить на внутреннюю часть филе кружочки лука, перец, лавровый лист, соль. Сложить половинки вместе (специи – внутри) и завернуть в фольгу. Затем отправить в жаркую духовку. 10 минут держать на одной стороне, 10 – на другой.

Цветная капуста с ветчиной

Состав: 1 кочан цветной капусты, 250 г ветчины, 150 г сыра, 3 яйца, 100 мл молока, 100 г сливочного масла, молотые сухари.

Очистить кочан цветной капусты, промыть его и разобрать на мелкие кочешки. Мелко нарезать ветчину и натереть на крупной терке сыр. Капусту отварить в подсоленной воде, добавив немного сливочного масла. На небольшой противень положить слой цветной капусты, ветчины, сыра и снова капусты. Сверху посыпать молотыми сухарями и положить кусочки сливочного масла.

Запекать в средне нагретой духовке примерно 20 минут. Затем вынуть противень и залить цветную капусту яично-молочной смесью, поставить в духовку еще на 5 минут.

Капуста в маринаде

Состав: 1 кочан капусты, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахарного песка, уксус, соль, перец по вкусу, 2 луковицы, 500 г разных овощей: моркови, сельдерея, помидоров, зеленого лука.

Нарезать капусту, положить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить и варить, пока не станет мягкой. Воду, где варилась капуста, не выливать. Пожарить в кипящем масле нарезанный лук до золотистого цвета.

Сложить капусту, лук, нарезанные соломкой морковь и сельдерей в кастрюлю и тушить, закрыв крышкой. В готовые овощи положить помидоры, разрезанные на крупные дольки. Взять отвар капусты, добавить в него уксус или щепотку лимонной кислоты, перец, сахар и посолить – получится маринад. Залить им капусту, поставить в духовку на 15 минут.

Кабачки фаршированные

Состав: 8 маленьких кабачков, 1 ст. л. оливкового масла, 1 луковица, 1 зубец чеснока, 100 г постной свинины, 2 ст. л. томатной пасты, 200 г йогурта (или сметаны).

Помыть кабачки и разрезать вдоль по всей длине. Удалить семена и мякоть, мякоть не выбрасывать. Поместить кабачки в кастрюлю с кипящей водой на 1–2 минуты, затем снять с огня, извлечь из воды.

Разогреть масло на сковороде, обжарить лук и чеснок до золотистого цвета. Снять с огня, добавить отваренную свинину, томатную пасту, петрушку и сохраненную мякоть кабачка и тщательно все перемешать. Добавить перец по вкусу. Аккуратно

нафаршировать кабачки этой смесью.

Поместить кабачки на смазанный противень и поставить в духовку на 20 минут при температуре 180 градусов (до того момента, пока кабачки не станут мягкими). Подавать кабачки горячими, с йогуртом (или сметаной).

Запеканка по-монастырски

Состав: 2 морковки, стебель сельдерея, 1 луковица, 50 мл растительного масла, 250 г лука-севка, 200 г грибов (или маслин), 1 стакан воды, соль, перец, 2 ст. л. риса, 4 средних картофелины, 2 ст. л. томатной пасты (или 2 помидора), зелень.

Очищенные, промытые и нарезанные кубиками морковки и стебель сельдерея перемешать с мелко нарезанным луком, потушить до мягкости в разогретом подсолнечном масле, добавить очищенный мелкий лук-севок, грибы (или маслины), влить стакан горячей воды, посолить, положить несколько горошин черного перца и варить на медленном огне. Когда кушанье закипит, добавить рис и очищенный и нарезанный кубиками картофель, поварить 15–20 минут, положить томатную пасту (или помидоры), поварить еще 15 минут и поставить в умеренно горячую духовку.

Готовую запеканку посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Холодец-1

Состав: 1 кг свиных или телячьих ног, 300 г голени телятины, 1 луковица, 3 моркови, 3 лавровых листа, 5 горошин перца, 2 стебля сельдерея, 2 зубчика чеснока, вода, соль, рубленая петрушка, 1/3 стакана уксуса.

Разрубить ноги на несколько частей. Варить их с овощами, лавровым листом, перцем, специями, чесноком в воде (только чтобы прикрыть) 2 часа на слабом огне. Регулярно снимать накипь. Через 2 часа посолить, добавить петрушку, уксус и варить еще 2 часа. Процедить бульон, отставить. Вынуть ноги и морковь, мелко нарезать ее и мясо, лук и специи выкинуть.

Разложить ломтики моркови на дно смазанной маслом формы для студня, сверху положить мясо. Добавить петрушку и залить бульоном. Остужать 4 часа, снять жир.

Холодец-2

Состав: 2 свиные ноги с копытами, 1 кг постной свинины, 1 кг

говядины, 2 морковки, 2 луковицы, лавровый лист, перец горошком.

Ноги и мясо хорошенько помыть и положить в кастрюлю. Залить холодной водой так, чтобы уровень ее был выше уровня мяса примерно на 15–20 см. Довести до кипения на сильном огне, снимать пену. Тут же не очень сильно посолить, положить очищенную морковь и целую луковицу, лавровый лист и перец. Убавить огонь на минимум, неплотно прикрыть крышкой и оставить на 6 часов.

Нельзя во время варки доливать воду! Через 6 часов выключить огонь и дать холодцу слегка подстыть. Вынуть все мясо. Разобрать и удалить кости, мясо мелко нарезать и разложить по лоткам. Бульон процедить и также разлить по лоткам, можно украсить морковкой, зеленью, кружочками яиц. Когда холодец остынет, убрать его в холодильник.

Холодец-3

Состав: 2 ноги (свиные или говяжьи, можно сочетать), 1 куриная грудка, соль, 1 луковица, 1 морковь. Корень петрушки, 3 горошины черного перца, лавровый лист, 4 зубчика чеснока.

Ноги промыть, можно разрубить. Куриную грудку вымыть, положить целиком. Все сложить в большую кастрюлю, залить водой на 2–3 см выше мяса. Дать закипеть и оставить минимальный огонь, варить под крышкой 3–4 часа. После этого времени добавить соль по вкусу, целую луковицу и морковь, корень петрушки, горошины черного перца, лавровый лист. Варить еще час. Когда слегка остынет, разобрать: срезать мякоть с костей и нарезать мясо мелкими кусочками, можно просто разминать вилкой. Сложить в миску. Очистить и мелко порубить чеснок, добавить в мясо, перемешать.

Разложить мясо ровным слоем по формам. Бульон вскипятить, процедить через марлю и разлить по формам, поставить застывать в холодное место.

Заливное из рыбного филе

Состав: 500 г рыбного филе, 1 морковь, 1 луковица, 4 дольки чеснока, 1 корень петрушки, 60 г желатина, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Желатин залить стаканом холодной воды и поставить для набухания на 1–1,5 ч.

Рыбное филе положить в кастрюлю, добавить холодной воды, перец, корень петрушки, морковь, лук, подсолить и варить 30 минут при слабом кипении. За 5 минут до окончания варки

положить лавровый лист. Чеснок очистить, измельчить. Готовую рыбу вынуть, измельчить. Бульон процедить, поместить в него измельченную рыбу, прокипятить при слабом кипении, ввести замоченный желатин и, помешивая, довести до полного растворения. Затем слегка остудить, добавить измельченный чеснок, разлить в подходящую посуду или формочки и поставить в прохладное место для застывания. Подавать с соусом из хрена.

Судак заливной

Состав (на 2 порции): 1 кг судака, 1 шт. корня петрушки, 1 шт. корня сельдерея, 2 шт. лука репчатого, 1 ч. л. желатина, 2 шт. лаврового листа, соль по вкусу.

Очищенного судака нарезать на куски. Кости, голову без жабр, плавники, зачистки и икру сложить в кастрюлю, добавить коренья, репчатый лук, соль, лавровый лист, залить водой и поставить варить. Некоторые варят чешую судака в мешочке для связки. Через 15–20 минут процедить бульон и опустить в него куски судака. Когда рыба будет готова, вынуть шумовкой, уложить на блюдо в виде целой рыбы и поставить в холодное место. На рыбном бульоне приготовить 2,5 стакана желе: в бульоне растворить размоченный желатин, дать вскипеть и процедить через марлю. Кусочки судака украсить ломтиками лимона, моркови, листиками зелени и залить полученным желе. Заливное из судака держать в холодном месте до тех пор, пока желе не застынет. К заливному судаку можно подать любые овощи.

Жареная курица с черносливом

Состав: 1 курица, 6 долек чеснока, 4 зеленых перца, 2 большие луковицы, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, 200 г чернослива, полстакана изюма, соль.

Перец нарезать кружочками, смешать с измельченным чесноком и потушить. Куски курицы натереть солью и обжарить на другой сковороде, а в оставшемся масле обжарить мелко нарезанный репчатый лук. Перемешать его с перцем и чесноком и поддержать на огне еще несколько минут. Сверху уложить куски курицы. Добавить чернослив, предварительно замочив его в воде на 10 минут, изюм, уксус, сахар. Накрыть крышкой и тушить, пока курица и фрукты не станут мягкими.

Курица с сыром и шпинатом

Состав: 25 г мороженого шпината, 50 г мягкого сыра, 150 г филе из куриной грудки без шкурки, тонкие кусочки ветчины, соль, перец.

Максимально отжать сок из шпината. Шпинат смешать с солью и черным перцем, добавить тертый сыр. Пользуясь скалкой, разровнять куриную грудку. Приготовленную смесь выложить на филе, свернуть его в трубочку. Уложить рулетики, если их несколько, в ломтики ветчины. Завернуть их в фольгу. Запекать в духовке 30 минут при 190 градусах.

Тушеная курица с овощами

Состав: 700 г лука-порея, 3 больших картофелины, 1 ст. л. растительного масла, 1 большая долька чеснока, 200 г мягкого сыра, 300 мл куриного бульона, 2 ст. л. кукурузной муки, 350 г куриного филе, соль и перец по вкусу.

Промыть и крупно нарезать лук-порей. Картофель нарезать тонкими кружочками. Разогреть растительное масло в кастрюльке из жаропрочного стекла или горшочке. Добавить мелко нарезанный чеснок, лук-порей и готовить 5 минут. Тем временем сыр, бульон и кукурузную муку в блендере смешивать 30 секунд до однородности (можно, конечно, и вручную). Кусочки куриного мяса положить сверху на лук-порей, полить

сырной смесью, посолить и поперчить по вкусу. Выложить картофель на куриное мясо. Запекать в духовке при 200 градусах 20–25 минут.

Гусь или утка по-деревенски

Состав: 500 г гусятины (или утяттины), 200 г крупы, 2 луковичы, 2 морковки, 2 ст. л. сметаны, соль, перец.

Обработанную тушку гуся (или утки) разрубить на кусочки и сложить в горшочек. Влить немного воды и, закрыв крышкой, варить до полуготовности. Затем добавить соль, перец, мелко нашинкованный репчатый лук, нарезанную соломкой морковь, перебранную гречневую крупу (или пшено) и варить до тех пор, пока крупа немного разварится. Затем добавить сметану и в закрытом горшочке в духовке довести блюдо до полной готовности.

Рисовая запеканка с курицей

Состав: 300 г куриного мяса, 1 стакан риса, 1 ст. л. сливочного масла, 2 стакана куриного бульона, зеленый горошек,

вареная морковь.

Промыть рис, залить бульоном, добавить масло, перемешать, поставить на 15–20 минут в горячую духовку до готовности. Вареное куриное мясо нарезать кубиками, поджарить на масле и смешать с рисом, зеленым горошком и нарезанной кубиками вареной морковью, посолить, плотно выложить на смазанный маслом противень и поставить в духовку. Подавая к столу, выложить запеканку на блюдо.

Запеканка из капусты

Состав: 500 г белокочанной капусты, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Капусту вымыть, нашинковать, уложить в сковороду, добавить 3 ст. л. растительного масла, соль и тушить на слабом огне до полуготовности. Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту выложить в смазанную оставшимся растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до +180 °C духовку на 5–7 минут.

Рыба, запеченная с баклажанами

Состав: 500 г рыбы, 100 мл растительного масла, 50 г томата-пюре, 500 г баклажанов, 2 ст. л. муки, соль и молотый перец по вкусу.

Куски обработанной рыбы посолить, поперчить, обжарить на растительном масле до полуготовности, добавив в конце жаренья томат-пюре. Баклажаны с удаленными плодоножками нарезать кружочками, посолить. Дав постоять около получаса, обсушить, обвалять в муке и обжарить тоже на растительном масле. Выложить рыбу в смазанный жиром сотейник, положить сверху баклажаны, добавить несколько ложек горячей воды и растительного масла и поставить в духовку.

Запеченную таким образом рыбу лучше подавать в той же посуде, где она запекалась, посыпав зеленью.

Шарики рыбные

Состав: 300 г рыбного филе (окунь, треска, судак), 2 ст. л. картофельной муки, 1 яйцо, 100 мл молока, 2 луковицы, соль и перец по вкусу.

Филе пропустить вместе с сырым репчатым луком через

мясорубку и хорошенько перемешать, добавив крахмал, соль, молотый перец, молоко или воду и яйцо. Чтобы не образовалось комков, муку сначала нужно развести теплым молоком. Из полученной массы чайной ложкой, смоченной водой, сформовать шарики величиной с небольшой грецкий орех. Отваривать их следует в кипящем подсоленном рыбном бульоне, но можно и в подсоленной воде. Готовые шарики всплывут на поверхность. Варить в закрытой посуде, без сильного кипения.

Подать горячими, полив растопленным сливочным маслом.

Помидоры, фаршированные грибами

Состав: 6 помидоров, 2 ст. л. натертого сыра, 2 ч. л. молотых сухарей, 100 г сметаны. Для грибного фарша: 200 г свежих грибов, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 6–8 веточек петрушки, чеснок, соль и молотый перец.

Свежие грибы мелко порубить и поджарить в масле, добавив нарезанный лук. Затем добавить мякоть помидоров, выбранную ложечкой при подготовке к фаршированию, зелень петрушки, рубленый чеснок и тушить фарш до готовности. Начинить им помидоры, посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подать на стол, выложив на блюдо и залив сметаной.

Рис по-восточному

Состав: 1,5 чашки риса, 1 ст. л. растительного масла, 3 чашки воды, 1,5 ч. л. соли.

Рис предварительно помыть и обсушить, затем обжарить в масле в течение нескольких минут. Сначала зернышки риса будут прозрачными, затем побелеют и станут матовыми. Налить в рис кипящую воду, добавить соль. Дать закипеть, накрыть крышкой и на медленном огне довести до готовности.

Рис впитает всю воду и будет мягким и рассыпчатым.

Рис по-монастырски

Состав: 200 г риса, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 моркови, 1 ст. л. томатной пасты или томатного соуса, сушеная зелень сельдерея, укропа, перец черный молотый, соль.

Рис промыть в семи водах, залить кипящей водой в соотношении 1:2, варить 10 минут, чтобы рис был «крупинка от крупинки», откинуть на дуршлаг. В глубокой сковороде обжарить мелко нарезанный репчатый лук в растительном масле до

золотистого цвета, добавить отваренную, натертую на крупной терке морковь и томат, перемешать. Присоединить рис, приправить по вкусу пряной зеленью, перцем и солью.

Подавать блюдо горячим.

Солянка рыбная

Состав: 500–600 г квашеной капусты, 200 г соленых огурцов, 1–2 морковки, 1–2 луковицы, 3–4 ст. л. масла, 2 ст. л. сливочного масла, полстакана молотых сухарей, 1 банка рыбных консервов в томате.

Прямо в кастрюлю налить растительное масло, положить нарезанные соломкой лук и морковь и спассеровать. Добавить отжатую квашеную капусту, немного воды и тушить до размягчения капусты. Соленые огурцы (их лучше очистить от кожицы и семян) нарезать ломтиками, положить в маленькую кастрюльку, добавить воды и припустить. Консервы вместе с томатной заливкой смешать с огурцами.

Сковороду смазать жиром, обсыпать молотыми сухарями, положить слой тушеной капусты, на нее – слой рыбных консервов с огурцами, закрыть вторым слоем тушеной капусты, поверхность разровнять, посыпать сухарями, полить растопленным сливочным маслом и запекать в горячей духовке.

Рыба, запеченная в омлете

Состав: 500–600 г филе рыбы, 2 картофелины, 0,5 л молока, 2–3 ст. л. муки, 50 г сыра, 3–4 ст. л. сливочного масла.

Яйца смешать с молоком в соотношении 2:1. Это удобно сделать так: яйцо разбить пополам, выпустить в тарелку, половиной скорлупки отмерить молоко, смешать его с яйцом и посолить. На сковороду положить филе рыбы, вокруг уложить ломтики отварного картофеля, залить все яично-молочной смесью, запечь в духовке.

Рыба, тушенная в горшочке

Состав: 600 г рыбы, 4–5 луковиц, молоко, чтобы покрывало рыбу, растительное масло, мука, соль, лавровый лист, перец горошком.

Куски или филе рыбы (морской окунь, треска, хек, щука и т. д.) обвалять в муке, смешанной с солью, обжарить на растительном масле. Отдельно обжарить репчатый лук. Уложить все слоями в глиняный горшочек и залить молоком. Положить

лавровый лист и перец. Тушить на медленном огне до готовности.

Сосиски рыбные

Состав: 500 г рыбы, 100 мл молока, 2 куса булки, 2 яйца, 1 небольшая луковица, мука, сухари, соль.

Мякоть рыбы пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке хлеб, соль, взбитое яйцо и перемешать. Из этой массы скатать колбаски, запанировать их в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и жарить в большом количестве растительного масла.

Хрустящая камбала со специями

Состав: филе камбалы, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. оливкового масла, 1 средняя луковица, 1 зубчик чеснока, по 1 ст. л. сухого укропа, базилика и петрушки, тертая цедра лимона, 150 г измельченных сухарей, 2 яичных белка.

Промыть и обсушить рыбу. Нагреть растительное масло в непригорающей сковороде. Слегка обжарить нарезанные лук и чеснок и убрать с огня. Смешать сухари, зелень, цедру и лук с чесноком. Яичный белок выпустить в мисочку. Обмакнуть обвалянное в муке филе сначала в белок, а затем в сухарную смесь. Выложить на жаропрочное блюдо и запекать 20 минут при температуре 190 градусов.

Плов с мясом

Состав: 1,5 чашки риса, жир или растительное масло, 2 луковицы, 500 г мяса, 2 зубчика чеснока, 3 чашки воды или бульона, немного гвоздики и имбиря, соль.

Поджарить лук до золотистого цвета, положить туда мясо и поджаривать его вместе с луком, пока мясо не перестанет давать сок. Затем добавить чеснок и специи, немного воды и тушить на медленном огне до готовности.

Рис промыть и обсушить. Обжарить его в масле, пока зернышки не станут матовыми, затем налить воду или бульон и тушить несколько минут. В рис положить готовое мясо, досолить по вкусу и тушить в закрытой кастрюле на медленном огне, не перемешивая, пока рис не станет мягким и не впитает всю жидкость.

Плов с курицей, замаринованной в простокваше

Состав: 2 чашки риса, небольшая курица, 1 ч. л. размельченных семян кинзы, 1 ч. л. соли, 2 чашки простокваши, растительное масло, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, немного измельченного имбиря, гвоздики, кардамона, шафрана, 2 ст. л. теплого молока, 2 ст. л. любых орехов.

Курицу вымыть и разрезать на кусочки. Смешать и растереть в пасту, добавив простоквашу, семена кинзы и соль и в этой смеси замариновать курицу.

Поджарить в масле лук и чеснок до золотистого цвета, добавить гвоздику, имбирь, кардамон, положить туда замаринованные ранее кусочки курицы, при необходимости добавить немного воды и тушить, пока мясо не станет мягким.

Рис приготовить и смешать с куриным мясом. Можно добавить обжаренные в двух столовых ложках масла лук и чеснок.

Луковник

Для теста: 800 г муки, 30 г дрожжей, 2 стакана воды.

Для начинки: 8 головок репчатого лука, 1 стакан растительного масла, соль.

Из муки, воды, дрожжей и соли замесить дрожжевое тесто, дать ему подойти. Раскатать самые тонкие лепешки, испечь, переслоить мелко изрубленным и обжаренным в растительном масле репчатым луком, запечь в духовке.

Блины гречневые

Состав: 2 стакана гречневой муки, 2,5 стакана молока, 30 г дрожжей, соль.

Муку развести в теплом молоке или воде, добавить соль и дрожжи, разведенные в небольшом количестве молока, и поставить в теплое место на 2–3 часа. Когда тесто поднимется, не перемешивать его, печь блины на горячей сковороде, смазанной маслом.

Галушки

Состав: 1 стакан гречневой муки (смолоть в кофемолке гречневую крупу), 80 мл воды, 1 яйцо.

Гречневую муку постепенно, небольшими порциями развести в кипятке, быстро и тщательно размешивая, чтобы не было комков. Добавить в тесто яйцо. По консистенции тесто должно напоминать густую сметану, если получится круче, добавить воды. Готовое тесто набирать чайной ложкой, опускать в кипящую

подсоленную воду.

Когда галушки всплывут, вынуть их шумовкой и положить в любой суп.

Галушки творожные

Состав: 600 г творога, 4–5 яичных белков, 25 г сливочного масла, 1,5 ст. л. сахарного песка, 2 ст. л. муки, соль.

Творог тщательно растереть вместе со сливочным маслом, сахаром и солью, после чего осторожно ввести взбитые белки. Из этого теста раскатать полосу толщиной в 1,5 см и нарезать ее на небольшие квадраты или ромбы (в 1,5–2 см).

Опускать галушки в кипящую подсоленную воду. Когда они всплывут на поверхность, вынуть их шумовкой и горячими подавать, полив растопленным сливочным маслом и сметаной.

Гречневики

Состав: 2 стакана гречевого продела или гречневой крупы, 2 стакана воды, 2 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, 0,5 стакана сухарей.

Гречневый продел залить кипятком, добавить 1 ст. л. сливочного масла. Гречневую кашу сварить так, чтобы она была не рассыпчатой, а вязкой. Поэтому следует взять побольше воды, соль по вкусу и поставить в духовку на 1 час. Готовую кашу надо охладить примерно до 60 градусов. Пока каша остывает, взбить сырые яйца. Затем смешать их с кашей, массу выложить ровным слоем на противень или сковороду, смазанную жиром. Когда застынет, острым ножом нарезать на небольшие квадратики или ромбики и обжарить с обеих сторон на подсолнечном хорошо разогретом масле.

Можно сделать и так. Готовую кашу уложить слоями в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, чередуя с рублеными крутыми яйцами. Верхний слой из каши пересыпать сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и поставить в духовку на 10–15 минут. К ней подать холодное сливочное масло.

Помидоры, фаршированные яйцами

Состав: 6 помидоров, 3 крутых яйца, 1 ст. л. рубленого укропа, 2 ст. л. сметаны, соль.

У небольших твердых помидоров срезать «крышечки», вынуть ложечкой сердцевину и перевернуть, чтоб вытек сок. Яйца

нарезать кубиками и замешать в сметане, к которой добавлены соль и укроп. Полые томаты чуть посыпать изнутри солью, начинить яичной массой и закрыть «крышечкой». Запечь в духовке.

Картофель по-деревенски

Состав: 5 картофелин, 1 стакан молока, 2 яйца, 100 г сыра, соль.

Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками и уложить в чугунок или гусятницу. Молоко взбить с сырыми яйцами, добавить натертый сыр, соль, залить этой смесью картофель и запекать в духовке.

Овощные голубцы

Состав: 1 кг капусты, 3–4 моркови, 2–3 луковицы, петрушка и сельдерей, 2 помидора, 1 стакан сметаны, немного масла.

Кочан очистить, вырезать кочерыжку, опустить в подсоленный кипяток и варить 10–20 минут. Выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на листья, разложить их на столе, стебли срезать ножом. На каждый лист положить овощной фарш, завернуть, придав листу продолговатую форму, обжарить в масле, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану и дольки помидоров, накрыть крышкой и поставить в духовку на 30–40 минут.

Фарш: овощи нарезать соломкой, обжарить на масле до готовности, добавить резаную зелень, соль.

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: 1 кабачок, 1 яблоко, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. масла или маргарина, 1 яичный белок, 2 ч. л. сахара, 2 ч. л. манной крупы, 1 ст. л. сметаны.

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и маслом до полуготовности. Затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю под крышкой на краю плиты 5–10 минут и слегка охладить.

После чего добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь.

Свежие огурцы, фаршированные овощами

Состав: 3 свежих огурца, 1 крутое яйцо, 1 помидор, 20 г листьев салата, 1 ст. л. укропа, треть стакана нежирной сметаны, зелень.

Огурцы разрезать вдоль пополам, вынуть чайной ложкой семена. Яйцо и помидор нарезать кубиками и заправить сметаной. Заполнить огурцы этой начинкой, украсить зеленью и брусочками помидора. Выложить на плоскую тарелку, выстланную листьями салата.

Котлеты из перца

Состав: 1 кг болгарского перца, 3 яйца, 250 г творога, петрушка, соль, панировочные сухари, мука.

Испекь перцы, очистить их от семян, мелко измельчить, размять. Добавить 2 яйца, размятый творог, мелко нарезанную петрушку, соль. Всыпать в массу панировочные сухари и муки столько, чтобы получилась консистенция, пригодная для приготовления котлет. Мокрыми руками сделать котлетки, обваливать их в муке, обмакнуть во взбитое яйцо и жарить в сильно разогретом растительном масле.

Жаркое из тыквы

Состав: 1 кг тыквы, 1 стакан молока, 1 ст. л. муки, 2 ч. л. сухарей, 2 ст. л. масла.

Тыкву очистить от кожицы, зерен, нарезать кусочками, отварить в подсоленной воде под крышкой и подать со сметаной. Или обваливать кусочки в муке и обжарить на сковороде. Если приготовленную таким образом тыкву не успели съесть за обедом – можно уложить обжаренные ломтики на сковороду, залить молочным соусом, посыпать толчеными сухарями, смазать маслом и запечь в духовке.

Картофельные «калитки»

Для теста: 250 г молока, 1 яйцо, 50 г маргарина, 1 ст. л. растительного масла, мука, 1 ч. л. сахара, соль.

Для фарша: 1 кг картофеля, 100 г сливочного масла, 250 мл молока, соль.

Для смазывания – 100 мл сметаны, 1 яйцо.

Яйцо растереть с сахарным песком и солью, добавить молоко, растопленный маргарин, растительное масло. Все хорошо перемешать и добавить столько муки, чтобы замесилось крутое тесто. Из него сделать шарики весом по 30 г и тонко раскатать их.

Эти лепешки называются сканцы. На каждый сканец положить столовую ложку фарша (картофельного пюре), ложкой, смоченной в воде, разровнять его и защипать края лепешки. Смазать ее поверхность сметаной, взбитой с яйцом, и выпекать в хорошо нагретой духовке 10 минут.

Капустные крокеты

Состав: 1 кочан капусты, 2 ст. л. муки, 300 мл молока, 2 яйца, 3–4 ч. л. манной крупы, молотые сухари или мука для панировки, 40–50 г сливочного масла, растительное масло для фритюра.

Очистить кочан от верхних листьев, нашинковать, припустить в 200 мл молока (молоко предварительно вскипятить, посолить и добавить в него немного сливочного масла, чтобы не свернулось). Припуская, перемешивать время от времени. Когда капуста станет мягкой, влить в нее густой молочный соус (из муки, заваренной в оставшемся молоке) и довести до кипения. Охладить массу до 40 градусов, добавить сырые яйца, всыпать манную крупу, перемешать. Разделить массу на небольшие шарики (крокеты), обваливать их сначала в муке, затем в сыром яйце, потом в молотых сухарях и обжарить во фритюре.

Морковные (или свекольные) котлеты

Состав: 0,5 кг моркови или свеклы, 100 мл молока, 3 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 1 ч. л. сахарного песка, 2 ст. л. молотых сухарей, растительное масло или маргарин для жарки.

Морковь нашинковать тонкой соломкой и припустить в молоке, добавив немного маргарина. Когда морковь будет почти готова, всыпать, непрерывно помешивая, тонкой струйкой манную крупу, положить сахар и варить, помешивая, на слабом огне до готовности. В остывшую массу добавить яйцо, тщательно перемешать, разделить на шарики и уложить на хорошо посыпанную молотыми сухарями разделочную доску. Жарить в виде котлет непосредственно перед тем, как подавать их к столу.

Свекольные котлеты готовятся так же, с той разницей, что свеклу сначала следует отварить в кожуре, очистить и натереть на мелкой терке (или измельчить в миксере).

Помидоры по-николаевски

Состав: 8–10 помидоров, 2 плавленых сырка, 2 огурца, 2 яйца, сваренных вкрутую, по 2–3 ст. л. кефира и растительного масла, 1 ч. л. столового уксуса.

У помидоров срезать верхушки, ложечкой вынуть мякоть, потом заполнить начинкой.

Начинка: натертый на терке плавленый сырок, растертые желтки отварных яиц, измельченные белки, огурцы, мякоть помидоров перемешать, заправить солью, развести кефиром и растительным маслом, добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

Клецки картофельные с крупой

Состав: 12 картофелин, 1 стакан ячневой крупы, соль, 3 ст. л. растительного масла, 3 луковицы.

Сырой картофель очистить, натереть, отжать сок. Соку дать постоять, слить верхнюю воду, внизу останется белый крахмал, его присоединить к отжатому картофелю. Из ячневой крупы сварить кашу. Присоединить кашу к отжатому картофелю, добавить соль, перемешать, сделать круглые клецки и отварить их в подсоленной воде.

Пицца на сковороде

Состав: 5 ст. л. сметаны, 5 ст. л. майонеза, 2 шт. яиц, 10 ст. л. муки, 2 шт. помидор, начинка (любая – 300 г рыбы или 200 г сыра с яйцом), соль по вкусу.

Смешиваем все ингредиенты для теста: сметану, майонез, яйца и муку. Взбиваем венчиком до однородности, солим по вкусу.

Получившуюся смесь выливаем на сковороду, смазанную растительным маслом. Сверху раскладываем начинку – вы можете добавить то,

что вам больше нравится. Все очень щедро посыпаем тертым сыром. Не жалейте сыра, иначе пицца получится сухой и невкусной.

Ставим пиццу на средний огонь, обжариваем примерно 2–3 минуты (пока тесто не схватится), после чего накрываем сковороду крышкой и готовим пиццу до расплавления сыра.

Как только сыр расплавится – пицца готова.

Овощные оладьи

Состав: половина кочана капусты, 1 стакан молока, 2–3 ст. л. манки, 1–2 ст. л. сахарного песка, 100 мл сливок, 4 яйца.

Капусту промыть в холодной воде, мелко нарезать, положить в кастрюлю с небольшим количеством молока и варить на

маленьком огне. Затем засыпать манную крупу, сахарный песок, посолить и перемешать. Добавить в тесто сливки и взбитые белки. Оладьи жарить на раскаленной сковороде в кипящем топленом масле, подавать лучше со сметаной.

Морковные (или свекольные) котлеты

Состав: 500 г моркови или свеклы, 100 мл молока, 3 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 1 ч. л. сахарного песка, 2 ст. л. молотых сухарей, растительное масло или маргарин для жарки.

Морковь нашинковать тонкой соломкой и припустить в молоке, добавив немного маргарина. Когда морковь будет почти готова, всыпать, непрерывно помешивая, тонкой струйкой манную крупу, положить сахар и варить, помешивая, на слабом огне до готовности. В остывшую массу добавить яйцо, тщательно перемешать, разделить на шарики и уложить на хорошо посыпанную молотыми сухарями разделочную доску. Жарить непосредственно перед тем, как нужно подавать их к столу.

Свекольные котлеты готовятся так же, с той разницей, что свеклу сначала следует отварить в кожуре, очистить и натереть на мелкой терке (или в миксере).

Картофельные палочки

Состав: 3 средних картофелины, соль, 1 ст. л. подсолнечного масла, 1 стакан муки, 1 яйцо или 1 ст. л. сливочного масла для смазывания.

Сварить картофель, тщательно растереть толкушкой, добавить немного соли и подсолнечного масла, муку. Если добавить немного сливочного масла, то палочки будут более сдобными. Все перемешать и из полученного картофельного теста нарезать полоски 10–12 см длиной, шириной 1–1,5 см. Можно нарезать кружочками, сверху смазать яйцом или маслом.

Посыпать любыми семенами (укроп, кинза, тмин, перец и т. д.) и выпекать в духовке до золотистого цвета на противне, смазанном маслом, минут 30–35.

Икра баклажанная

Состав: 1 маленький баклажан, 1–2 перца, 1 средней величины помидор, 3–4 дольки чеснока, петрушка, подсолнечное масло, уксус, соль.

Запеченный баклажан очистить от кожуры. Так же испечь и очистить от кожуры, семян и стебельков перец. Со свежего

помидора снять кожуру. Размять чеснок в ступке и смешать с протертым баклажаном, добавить мелко нарезанные перец и помидор. Приправить солью, подсолнечным маслом, уксусом и мелко нарезанной петрушкой.

Гречневая каша с яблоками

Состав: 5 яблок, полстакана гречневой крупы, 1,5 стакана воды, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 1 ст. л. изюма, молотый мускатный орех (на кончике ножа).

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с гречневой кашей, рублеными ядрами грецких орехов, изюмом, добавить мускатный орех. Подать в горячем виде.

Пшенная каша с тыквой

Состав: 1,5 стакана пшена, 750 г тыквы, вода, соль.

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Каша с яблоками

Состав: 1 стакан ячневой крупы, 3 стакана воды, 8 яблок, 3–4 ст. л. рубленых ядер грецких орехов (или фундука), 2 ст. л. изюма, 6 ст. л. сливочного масла, соль.

Сварить рассыпчатую ячневую кашу, яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с кашей, рублеными ядрами грецких орехов, изюмом. Подавать в горячем виде, полив маслом.

Каша пуховая

Состав: 2 стакана гречневой сечки, 4 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л. масла. Для соуса: 2 стакана молока или сливок, 0,5 стакана сахарного песка, 4 яичных желтка, ванилин, молотая корица.

Гречневую сечку перетереть с яйцами, взбитыми вилкой, и высушить на сковороде или противне в духовке. В кипящее молоко засыпать подсушенную крупу, положить масло и сварить кашу. Когда остынет, протереть сквозь дуршлаг прямо на блюдо в виде горки.

К каше подать сахар и сливки или соус из сливок. Приготовление соуса: желтки растереть с сахаром добела. Сливки или молоко вскипятить, добавить ванилин или корицу, снять с огня и при постоянном помешивании ввести желтки с сахаром, хорошенько размешать. Поставить на слабый огонь и помешивать, пока не загустеет, но не доводить до кипения, процедить.

Десерты

Творожный десерт с ягодами и фруктами

Состав: 250 г нежирного творога, 100 мл молока, 250 г ягод или фруктов, 1 ст. л сливочного масла, по вкусу сахара.

Добавляем в творог растопленное сливочное масло, молоко, сахарный песок и тщательно смешиваем до однородной массы при помощи блендера. Далее нужно подготовить фрукты или ягоды. Это могут быть: клубника, малина, персики, вишня, бананы и другие разнообразные плоды. Сделайте фруктово-ягодное ассорти – порауйте членов вашей семьи. Если плоды крупного размера, то их нужно порезать на маленькие

кусочки. На дно креманки или стакана выкладываем небольшое количество подготовленных фруктов. Сверху немножко творожной массы. И таким образом повторяем слой за слоем до заполнения емкости. Верх можно припорошить шоколадной крошкой. Творожный десерт готов. Осень вкусно и полезно! Рекомендуются всем детям старше 2 лет.

Этот десерт можно приготовить за 15 минут.

Яблоки, фаршированные рисом и изюмом

Состав: 7–8 яблок, 1 стакан сахарного песка, 2 ст. л. риса, 1 яйцо, 50 г сливочного масла.

Удалить сердцевину яблок специальной выемкой, наполнить их фаршем и испечь в духовке. Или потушить в гусятнице, подлив немного воды.

Для фарша: рис отварить, соединить его с тщательно промытым изюмом и припустить в небольшом количестве воды. Добавить сырое яйцо.

Банановый творог

Состав: 150 грамм творога, 1 средний банан, 100 г йогурта, ягоды и сахар по желанию.

Творог может быть любым (домашний, магазинный, рыночный), главное условие – свежим. Разминаем творог в чашке, заливаем йогуртом.

Нарезаем банан, добавляем к творогу и перемешиваем. Украшаем и подаем на завтрак.

Для украшения можно использовать клубнику или другую

ягоду, которую любит ваш ребенок.

Суфле морковное

Состав: 1 морковка, 1 стакан молока, 40 г манной крупы, 2 яйца, 40 г сахара, 40 г сливочного масла.

Нарезанную морковь потушить на слабом огне, добавив немного молока и сахара, тушить до мягкости. Дважды пропустить через мясорубку, добавить оставшееся молоко и сахар, манную крупу, желтки, взбитые белки и все хорошо взбить. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями формочку и готовить на водяной бане.

Творожный пудинг

Состав: 0,5 кг творога, 5 яиц, 100 г сахара, 4 ст. л. белых сухарей, 0,5 стакана изюма, горсть орехов, 3 ст. л. сливочного масла, цедра лимона.

Творог протереть через сито, добавить сахар, масло, яичные желтки, соль, цедру, взбить. Отдельно взбить яичные белки до пены и влить их в миску со смесью. Перемешать полученную массу с сухарями, орехами, изюмом. Форму для

пудинга или кастрюлю смазать маслом, заполнить смесью на три четверти, за крыть крышкой. Поместить форму в большую кастрюлю так, чтобы вода в ней достигала половины формы, подложить на дно толстую бумагу или марлю в два слоя. Закрыть крышкой и большую кастрюлю и варить пудинг час, подливая воду по мере выкипания. Готовый пудинг упруг, слегка отстает от краев формы. Выложить на круглое блюдо, подать с фруктовым сиропом или вареньем.

Морковь с творогом

Состав: 3 морковки, 250 г творога, 3 яйца, 100 г сахарного песка, 30 г масла, ванилин.

Морковь слегка обжарить на сковороде с маслом или маргарином; пока не остыла, горячей про тереть через сито, добавить яичные желтки, сахар, протертый через сито творог, ванилин. Отдельно взбить белки, добавить в них морковную массу. Осторожно перемешивая, выложить в форму и запечь в духовке. Подавать к столу со сметаной или с вареньем.

Кнедли с абрикосами

Состав: 500 г творога, 200 г муки, 2 яйца, 10–12 абрикосов, 10–12 кусочков сахара.

Из творога, муки и яиц сделать тесто и дать ему постоять минут 20. Если оно мягковато, добавить еще муки. Вымыть абрикосы, надрезать, вынуть косточки, а на их место положить кусочки сахара. В большой кастрюле вскипятить слегка подсоленную воду. Каждый абрикос завернуть в тонкий слой теста. Кнедли положить в кипящую воду. Они должны не кипеть, а тушиться. После того как кнедли всплывут, дать им потушиться еще минут семь. Затем достать шумовкой, полить маслом.

Сырные шарики

Состав: сыр твердый 400 г, яйца 2 шт., мука пшеничная 8 ст. л., сухари панцировочные 4 ст. л., масло сливочное 60 г, масло растительное 600 г.

Сыр натрите на терке, смешайте с яйцами, мукой и размягченным сливочным маслом. Из полученной массы сформулируйте шарики, запанируйте их в сухарях и жарьте во фритюре до образования золотистой корочки.

Это блюдо можно приготовить за 20 минут.

Апельсиновое сливочное масло

Состав: 180 г сливочного масла, 50 г малинового сока, 1 ст. л. меда.

В эмалированную кастрюлю влить сок из свежавыжатой малины, добавить сливочное масло и мед.

Томить на очень маленьком огне около 8 минут. Дать остыть и взбить блендером. Перелить масло в емкость и поставить в холодильник для остывания. Если ваш ребенок простудился, он с удовольствием съест бутерброд с таким маслом и запьет теплым молоком.

Творожные кнели

Состав: 350 г творога, 200 г сырковой массы, 80 г сахара, 1 манго, 3 персика, 200 г клубники.

Для украшения: 200 г малины, 1 ст. л. сахара. Пропустите творог через сито, установленное на миску, прижимая десертной ложкой. Добавьте к творогу сырковую массу, 60 г сахара и взбивайте миксером, пока не получится мягкий однородный крем. Накройте миску целлофановой пленкой и поставьте в холодильник.

Почистите манго и порежьте на тонкие ломтики. Почистите персики, порежьте их на кусочки и соберите во второй миске. Вымойте и почистите клубнику, порежьте ее на дольки и добавьте к персикам вместе с оставшимся сахаром. Перемешайте и оставьте настаиваться в прохладном месте.

Непосредственно перед подачей разделите творожный крем на 12 равных порций, формуя кнели двумя столовыми ложками. Разложите кнели на сервировочном блюде на небольшом расстоянии один от другого и между ними выложите ломтики манго. В центр блюда положите порезанные персики и клубнику. Украсьте ягодами малины. Измельчите в кухонном комбайне оставшиеся ягоды малины с сахаром и полейте соусом всю композицию.

Домашний сыр

Состав: 3 л молока, 1 кг творога, 100 г сливочного масла, 100 мл сметаны, 2 яйца, 1 ч. л. соли.

В кастрюлю с нагретым почти до кипения молоком добавить творог. Массу, помешивая, нагревать на медленном огне до тех пор, пока молоко не свернется. Затем содержимое кастрюли вылить в полотняный мешочек, дать сыворотке стечь.

Полученную массу вновь выложить в кастрюлю, подогревая на медленном огне и помешивая, соединить со сметаной, яйцом, сливочным маслом.

Желе молочное

Состав: 1 л молока, 1 стакан воды, 2 ст. л. желатина, 4 ст. л. сахара, ванилин.

В холодную кипяченую воду всыпать желатин и оставить на 40 минут для набухания. В кипящее молоко положить сахар, добавить набухший желатин и, постоянно помешивая, поварить на слабом огне до тех пор, пока желатин не растворится. Затем положить немного ванилина, перемешать, налить молочную смесь в формочки и остудить.

При подаче каждую формочку на 1–2 секунды опустить в горячую воду и, перевернув ее, переложить желе на тарелку.

Желе апельсиновое (лимонное)

Состав: 1 апельсин или лимон, 1 стакан воды, 2 ст. л. сахара в лимонное желе, 1 плитка желатина.

Натереть на мелкой терке цедру с лимона или апельсина.

Плод разрезать пополам и отжать сок, затем мякоть измельчить и положить в отжатый сок, долить воды, довести до кипения, процедить. Добавить в отвар сахар, размоченный желатин, перемешать. Добавить цедру, дать настояться и процедить через намоченную и хорошо отжатую полотняную салфетку. Охладить, разлить по вазочкам или формочкам, выставить на холод. Перед подачей лимонное желе хорошо залить сиропом.

Желе вишневое

Состав: жидкое вишневое варенье, 1 плитка желатина, лимонный сок, ванилин.

Из вишневого варенья отделить сироп, слегка разбавить его кипяченой водой. Желатин залить холодной водой и оставить на час. Затем желатин

в кастрюльке поставить на огонь и помешивать, не доводя до кипения. Постепенно вливать в кастрюльку сироп, добавив по вкусу лимонный сок (или лимонную кислоту) и ванилин. Процедить жидкость через марлю, разлить по формам и поставить в холодильник.

Желе морковное

Состав: 4 моркови, 100 г сахарного песка, 30 г желатина, лимонная кислота на кончике ножа, 300 мл воды.

Очищенную и промытую морковь натереть, отжать сок, а оставшийся жмых залить водой и варить 10–15 минут. Процедить, добавить сахар, довести до кипения и ввести предварительно замоченный желатин и лимонную кислоту. Затем смешать отвар с морковным соком, разлить в формочки и охладить.

Домашняя простокваша (первый способ)

Молоко пастеризуют при +85 °С без выдержки или кипятят. Затем охлаждают до +35- +40 °С в холодной воде. Пастеризовать и охлаждать молоко нужно в одной и той же посуде.

Подготовленное молоко заквашивают, хорошо перемешивая, предыдущей простоквашей из расчета 0,5 стакана на 1 л. Для заквашивания можно использовать приобретенную в магазине сметану. После этого молоко разливают в банки и помещают в темное место при +35- +38 °С.

Простокваша будет готова через 6—10 ч.

Домашняя простокваша (второй способ)

Молоко вскипятить, охладить до 30–35 °С, добавить к нему готовую простоквашу (2–3 ч. ложки на стакан молока) или сметану (0,5 ст. ложки на стакан молока), все хорошо размешать, разлить в стаканы, накрыть и поставить на 18–20 ч в теплое место.

Срок хранения простокваши не более 3 суток при температуре не выше 8 °С.

Простоквашу в русской кухне традиционно подают с сахаром и высушенными в печи или духовке сухарями из свежего ржаного хлеба.

Варенец

Состав: 1,5 л молока, 1 ст. л. сметаны. Разлить молоко в 3 бутылки и поставить в большую, не очень глубокую глиняную миску. Поместить миску в духовку.

Когда на молоке образуются румяные пенки, опустить их ложкой на дно. Так повторить 4 раза.

Затем отлить 1 стакан молока, остудить, разболтать со столовой ложкой сметаны, перемешать с остальным молоком.

Разлить молоко в стаканы, распределив поровну пенки, и держать в теплом месте. Для ускорения скисания в молоко обычно кладут корочку черного хлеба. Когда скиснет, поставить в холодильник.

Подать с сахаром и сухарями из ржаного хлеба.

Варенец (старинный рецепт)

Состав: 1 л молока, 0,25 л сливок, 1/2 стакана сметаны, 1 желток, 1 ст. ложка сахара.

Молоко и сливки смешать в кастрюле и поставить в духовку. Когда появятся пенки, опускать их ложкой на дно и взбалтывать. Одну пенку оставить на тарелке. Молоко должно выкипеть на одну треть.

Вынуть его из духовки и остудить до температуры парного молока. Добавить сметану, смешанную с желтком и сахаром, взбить венчиком, разлить по чашкам и положить сверху по кусочку пенки.

Держать в теплом месте (30–40 °С), пока не скиснет. Затем поставить в холодильник.

Подать с сахаром, корицей и сухарями.

Каймак

Состав: 3 стакана сливок, 1 стакан сахара, 1/4 пакетика ванильного сахара, сок 1 лимона.

Два стакана сливок, смешанных с сахаром и ванильным сахаром, сварить на слабом огне до готовности (каймак готов, если капля, опущенная в холодную воду, загустевает до консистенции сметаны). При варке каймака нужно следить, чтобы он не пригорел.

Доведенный до пробы каймак снять с огня, охладить (можно поставить в посуду с холодной водой), затем взбить лопаточкой, при этом добавляя по капле лимонный сок. Когда каймак будет хорошо растерт, т. е. станет густым и белым, ввести в него оставшийся стакан взбитых сливок. Массу хорошо вымешать и поставить в холодильник.

Каймак используется в основном для прослойки вафель.

Напитки

Молочный коктейль

Состав: 3 стакана молока, 100 г мороженого, 1\2 стакана сиропа.

В миксер или ручную взбивалку влить холодное пастеризованное молоко, добавить мороженое, фруктовый сироп и хорошо взбить коктейль.

Подавать коктейль нужно в охлажденном фужере, с натуральной или искусственной соломинкой.

Бананово-молочный напиток

Состав: 1 яйцо, 20 мл лимонного сиропа, 1/2 банана, 50 мл молока, лед.

В миксере взбить яйцо с сиропом до пышной массы. Затем нарезать небольшими дольками половину банана и добавить его вместе с молоком к взбиваемой смеси.

Готовый напиток налить в стакан, взрослым можно со льдом.

Молоко с фруктовым соком

Состав: 3 стакана молока, 1 стакан фруктового сока, 4 ст. л. сахарного песка.

В холодное пастеризованное молоко добавить фруктовый сок (сливовый, клубничный, черносмородиновый и другие), сахар и размешать.

Так же можно приготовить молоко с фруктовым сиропом, но в этом случае не следует добавлять сахар.

Кисель молочный

Состав: 1 л молока, 125 г сахара, 3 ст. л. кукурузного крахмала, ванилин, 1\2 стакана вишневого или клюквенного сиропа.

Молоко нагреть до кипения, добавить сахар, перемешать (чтобы сахар растворился), ввести разведенный холодным молоком крахмал и варить в течение 3–5 минут. В конце варки добавить ванилин и размешать.

Молочный кисель можно приготовить густым – в виде желе. Для этого нужно увеличить дозу крахмала. Готовый густой кисель

надо выложить в смоченные водой формочки и охладить.

Перед подачей опустить каждую формочку на 1–2 секунды в кипяток и, опрокинув ее, переложить желе на десертные тарелки или блюдца, полить фруктово-ягодным сиропом (или сиропом, приготовленным из варенья).

Кисель из черники

Состав: 1 стакан черники, 2 ст. л. крахмала, 2 ст. л. сахара, 2 ломтика лимона, 0,5 л воды.

Чернику вымыть, залить водой, кипятить 10–15 минут, затем на краю плиты настаивать 10–15 минут. После этого процедить, добавить сахар, вскипятить, ввести крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, и вымешать, после чего, не давая закипеть, снять с огня и добавить лимонный сок. Подавать к столу теплым.

Кисель из ревеня

Состав: 6 стеблей ревеня, 1 ч. л. с верхом картофельной муки, 3 ст. л. сахара.

Ревень очистить, нарезать и залить стаканом горячей воды. Варить под крышкой до мягкости.

1/4 стакана отвара охладить и развести в нем картофельную муку. Остальной отвар поставить на плиту и добавить сахар. Все объединить. Вскипятить кисель 1–2 раза и подавать.

Кисель из сухих фруктов

Состав: 1 стакан воды, 50 г сухофруктов, 1 ч. л. крахмала, 1 ст. л. сахара.

Сухие фрукты перебрать, перемыть в нескольких водах и залить холодной водой за 2–3 часа до начала варки. Варить под крышкой 25–30 минут, после чего отвар слить, а мягкие фрукты протереть.

Кисель из любых свежих ягод

Состав: 100 г ягод, 2 стакана воды, 1 ч. л. крахмала, 2 ст. л. сахара.

Спелые ягоды перебрать, вымыть и размять ложкой, потом положить в марлю и отжать сок. Посуду с соком закрыть крышкой и убрать в прохладное место. Оставшиеся выжимки залить горячей водой, поставить на огонь, довести «до пара» и процедить

сквозь марлю. Объем жидкости долить до 2 стаканов, если окажется меньше.

Часть процеженного отвара (1/2 стакана) остудить и развести в нем крахмал, остальной отвар вскипятить с сахаром. Когда кисель закипит, влить в него, помешивая, разведенный отваром крахмал, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду, помешивая, чтобы не образовалась пенка. Когда кисель немного остынет, вмешать в него сок, ранее отжатый из размятых ягод.

Варить кисель необходимо в эмалированной посуде. Крахмал разводить отваром из ягод, а не водой.

Кисель из меда

Состав: 500 мл воды, 100 г меда, 1 ст. л. крахмала, 4–6 шт. гвоздики, 2–3 ч. л. лимонного сока, цедра одного лимона.

Мед развести в воде, добавить гвоздику, лимонную цедру, довести до кипения, снять пену и ввести разведенный водой крахмал. Когда кисель немного остынет, добавить в него лимонный сок.

Кисель овсяный кислый

Состав: 100 г «геркулеса» или овсяной муки, 1 корочка ржаного хлеба, 1 ст. л. сахара, соль, 1 ст. л. сливочного масла, 250 мл воды.

Теперь обычно кисели готовят сладкими, с крахмалом, но в русской народной кухне под этим названием известен целый ряд холодных и сладких блюд из круп. Особой популярностью пользовался овсяный кисель.

Овсяную муку или «геркулес» залить холодной водой, перемешать, посуду закрыть крышкой и оставить на сутки. Затем массу процедить и отжать. В полученную жидкость (овсяное молочко) положить корочку ржаного хлеба и оставить в тепле на сутки. Заквашенную жидкость слить, добавить в нее сахар и кипятить до образования густой массы, непрерывно помешивая.

Горячий кисель разлить в формы или тарелки, дать остыть и разрезать на порции. Подавать с холодным молоком.

Яблочная вода

Состав: 1 сочное яблоко, 1 ломтик лимона, 3 ст. л. сахара.

Яблоко нарезать ломтиками, семена удалить. Нарезать тонкими дольками кружочек лимона без цедры, соединить с

яблоками, залить 2/3 стакана воды, добавить сироп, сваренный из сахара, и кипятить на слабом огне 15–20 минут. Процедить, охладить и поставить в холодильник. Можно добавить лимонную кислоту по вкусу.

Измюнный отвар

Полстакана изюма перебрать, промыть, мелко нарубить, залить стаканом воды, кипятить 10 минут, отжать и в полученный сок добавить лимон или лимонную кислоту по вкусу.

Отвар шиповника

Состав: 1 ст. л. ягод шиповника, 3 стакана воды.

Сухие плоды шиповника промыть в дуршлаге холодной водой, размять, пересыпать в кастрюльку и залить крутым кипятком. Затем поставить на слабый огонь и нагревать под крышкой 15–20 минут. Настаивать 3 часа, процедить через двойной слой марли и пить с сахаром, как чай.

Отвар из черники

Состав: 1 стакан воды, 1 ст. л. сушеной черники, лимонный сок, сахар.

Сушеные ягоды положить в холодную воду, варить 10 минут, затем оставить на 1 час настояться, процедить, подлить лимонный сок. По вкусу добавить сахар.

Коктейль из кураги

Состав: 60 г (чуть больше 0,5 стакана) кураги, 1 ч. л. изюма, 100 мл молока или яблочного сока.

Курагу залить водой, чтобы она покрыла фрукты, и оставить на ночь, чтобы курага набухла, протереть ее через сито, добавить изюм, молоко или яблочный сок (если он не вызывает вздутия живота), хорошо размешать и подать.

Клюквенный морс

Состав: 1 стакан клюквы, 100 г сахара, 1 л воды.

Клюкву перебрать, вымыть кипяченой водой, отбросить на сито и дать стечь воде. Размять ягоды деревянной ложкой и отжать сок через марлю. Посуду с соком закрыть крышкой и

отставить на время в сторону. Выжимки залить 4 стаканами воды, вскипятить и отжать с помощью мокрой салфетки или сложенной вдвое марли. В клюквенный отвар всыпать сахара, вскипятить, еще раз процедить и остудить. В холодный морс влить ранее отжатый свежий клюквенный сок.

Брусничный морс

Состав: 150 г брусники, 120 г сахара, 1 л воды. Деревянным пестиком размять подготовленные ягоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить 5 минут. Процедить, в отвар добавить ранее отжатый сок и сахар. Напиток выдержать на холоде двое суток. Можно вместо сахара положить мед.

Лимонный морс

Состав: 500 мл воды, 1 лимон, 100 г сахара. Вымыть лимон. Облить кипятком, дать остыть и натереть цедру на терке, стараясь не снимать белый слой. Выжать из лимона сок и поставить в холодильник. Лимонную цедру залить холодной водой, поставить на огонь и вскипятить. Снять с огня, процедить, добавить сахар и хорошо перемешать. Остудить, влить лимонный сок, перелить в кувшин и поставить в холодильник.

Так же делается апельсиновый морс, но в него к одному апельсину добавляется сок половинки лимона, если апельсин сладкий. Если же апельсин кисловатый, то лимон можно не добавлять.

Морковный сок со сливками

Состав: 150 г моркови, 50 мл сливок, 25 мл воды.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить холодную кипяченую воду, после чего размешать, отжать сквозь марлю, соединить со сливками.

Компот из чернослива, изюма и кураги

Состав: 50 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма, 100 г сахара, 3 стакана воды.

Чернослив, изюм и курагу промыть два-три раза в теплой воде и сложить на тарелку. В кастрюлю всыпать сахар, залить его горячей водой, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу и изюм и

варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, можно предварительно замочить его в теплой воде.

Компот из слив

Состав: 500 г слив, 200 г сахара, 2 л воды. Сливы положить в кипяток и греть, пока не лопнет кожица. Затем откинуть их на сито, очистить от кожицы, разрезать пополам и вынуть косточки. Из сливового отвара и сахара сварить сироп и затем положить туда сливы.

Напиток «Здоровье»

Состав: сок свежей капусты, морковный сок, яблочный сок, сахарный песок по вкусу.

В сок свежей капусты влить яблочный и морковный соки в произвольной пропорции, добавить по вкусу сахарный песок и перемешать.

Напиток из чернослива

Состав: 400 мл воды, 100 г чернослива, 30 г меда.

Чернослив перебрать, помыть, вырезать косточки, залить водой, поставить на сильный огонь, довести до кипения и поварить под крышкой при слабом кипении 5 минут. Еще горячий отвар слить в чистую кастрюлю, а оставшийся в первой кастрюле чернослив залить небольшим количеством кипятка и припустить на слабом огне 10 минут. Затем содержимое кастрюли хорошо размять и жидкую его часть процедить в кастрюлю с первым отваром. Напиток заправить медом и охладить.

Компот из персиков

Состав: 10 персиков, 1 л воды, 100 г сахара. Персики вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки. Залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости.

Компот из свежих фруктов и дыни

Состав: по 200 г яблок и слив, 100 г груш, 300 г дыни, 1 л воды, 100 г сахара.

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без

сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.